

मुख्य न्यायाधीशले गरे राज्यपालसँग भेट



गान्तोक, २० अगस्त। सिक्किम उच्च न्यायालयका मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति विश्वनाथ सोमाहले आज सिक्किमका राज्यपाल ओम प्रकाश माथुरसँग राजभवनमा शिष्टाचार भेट गरे। उक्त जानकारी राजभवनले आज प्रेस विज्ञप्तिमा दिएको छ।

मुख्यमन्त्रीद्वारा अखिल भारतीय कवि सम्मेलनको पोस्टर अनावरण

गान्तोक, २० अगस्त। मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङले दैनिक जागरणद्वारा आयोजन गरिने अखिल भारतीय कवि सम्मेलनको आधिकारिक पोस्टर अनावरण गरे।

राजधानीको मनन भवनमा आयोजित राज्यस्तरीय नेपाली भाषा मान्यता दिवस कार्यक्रमबीच पोस्टर अनावरण गरियो। सिक्किम भारत विलय एवं राज्य संस्थापना दिवसको ५०औं वर्षगाँठको अवसरमा सुनौलो सिक्किम समृद्ध सिक्किम थीमा कवि सम्मेलन आयोजना गरिने छ। सम्मेलन ऐतिहासिक हुने बताइएको छ किनकि पहिलोपल्ट हिन्दी र नेपाली भाषाका कविहरूले एउटै मञ्चमा आफ्नो कविता पाठ गर्नेछन्। सम्मेलन आगामी २१ सेप्टेम्बर, २०२४ मा राजधानीको मनन केन्द्रमा आयोजना गरिने छ। नेपाली भाषा मान्यता दिवस कार्यक्रममा आज मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङ, मुख्यमन्त्रीको धर्मपत्नी कृष्ण कुमारी राई, सिक्किम विधानसभाका अध्यक्ष एमएन शेर्पा, धर्म विभागका मन्त्री सोनाम लामा, कवि सिम्योन सुकिता राई, नेपाली साहित्य परिषद, सिक्किमका अध्यक्ष हरि दुङ्गेल आदि उपस्थित थिए।

भागोप्रमोले चौथो स्थापना दिवस मिरिकमा मनाउने

दार्जीलिङ, २० अगस्त। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाले चौथो स्थापना दिवस मिरिकमा पालन गर्ने भएको छ। हिजो, सोमबार भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाको केन्द्रीय समितिको बैठक मङ्गलमा सम्पन्न भएको, बैठकमा विशेष प्रश्नमा उपस्थित पार्टी प्रमुख अनित थापाले उक्त कुरा बताएको पार्टी सूत्रले जनाएको छ। हिजोको उक्त लामो समयसम्म चलेको सभामा पार्टीको चौथो स्थापना दिवस आगामी ९ सेप्टेम्बरको दिन मिरिकमा भव्य रूपमा पालन गरिने निर्णय लिइएको छ। स्थापना दिवसलाई वृहत रूपमा पालन गर्ने केन्द्रीय समितिको सभाले पार्टीको केन्द्रीय महासचिव, केन्द्रीय उपाध्यक्ष, दार्जीलिङ, खरसाङ, कालेबुङ महकुमा समितिका अध्यक्षहरूलाई लिएर आयोजक समितिको गठन गरेको छ।

भाजपा सिक्किमद्वारा नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन

गान्तोक, २० अगस्त। भारतीय जनता पार्टी, सिक्किमले आज तिब्बत रोड, गान्तोकस्थित आफ्नो कार्यालयमा ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गरेको छ। भारतीय संविधानको आठौं अनुसूचीमा नेपाली भाषालाई मान्यता दिएको ऐतिहासिक दिनको अवसरमा पार्टीका वरिष्ठ पदाधिकारीगण साथै कार्यकर्ताहरूको बाक्लो उपस्थितिबीच विविध रचनात्मक कार्यक्रमहरू समावेश गरिएको थियो।

नेपाली भाषा र संस्कृतिको संरक्षण र संवर्द्धनप्रति पार्टीको गहिरो सम्मान र प्रतिबद्धतालाई झल्काउने कार्यक्रममा सिक्किमभरिका भाजपा



कार्यकर्ताहरूको उपस्थिति थियो। पार्टी उपाध्यक्ष पेमा वाङ्म्याल रिन्जिङ प्रमुख अतिथिको उपस्थितिमा सम्पन्न कार्यक्रममा उपाध्यक्ष दिनेश चन्द्र नेपाल, डुकनाथ नेपाल साथै कार्यकारी सदस्य जनक गुरुङ विशिष्ट

गान्तोकमा नेपाली भाषा मान्यता दिवस भव्य रूपमा पालन

अबदेखि सरकारी अधिसूचना नेपाली भाषामा जारी गरिने छः मुख्यमन्त्री तामाङ

गान्तोक, २० अगस्त। राजधानीको मनन केन्द्रमा आज ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवस भव्यरूपमा पालन गरियो। नेपाली साहित्य परिषदको अथक योगदानको सम्झना गरे। भाषा मान्यताको लागि पूर्व मुख्यमन्त्री भण्डारी अनि पूर्व सांसद दिलुकुमारी भण्डारीको अतुल्य योगदानको मुग्ध कण्ठले प्रशंसा गरे। तर पूर्व सरकारले स्वर्गीय भण्डारीको भाषामोहलाई भुलेको उनले आरोप लगाउँदै एस्केएम पार्टी सरकारमा आउने बित्तिकै २० अगस्त नेपाली भाषा दिवसलाई सरकारी विदाको घोषणा गरी यो दिनमा सबै स्कूल, विद्यालय, महाविद्यालयहरूमा भाषालाई लिएर चर्चा गरिने अवसर

मिलाइएको बताए। उनले आजको दिनमा पूर्व मुख्यमन्त्री स्वर्गीय नरबहादुर भण्डारी, पूर्व लोकसभा सांसद दिलुकुमारी भण्डारीको भाषाप्रतिको अथक योगदानको सम्झना गरे। भाषा मान्यताको लागि पूर्व मुख्यमन्त्री भण्डारी अनि पूर्व सांसद दिलुकुमारी भण्डारीको अतुल्य योगदानको मुग्ध कण्ठले प्रशंसा गरे। तर पूर्व सरकारले स्वर्गीय भण्डारीको भाषामोहलाई भुलेको उनले आरोप लगाउँदै एस्केएम पार्टी सरकारमा आउनुसाथै नेपाली भाषा दिवसलाई सरकारी विदा घोषित गरेको स्मरण गराए।

कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री तामाङले घोषणाहरू पनि गरे। यस क्रममा



उनले नेपाली साहित्य परिषद सञ्चालनको निम्ति मुख्यमन्त्री

विवेकाधीन कोषबाट वर्षेनी दश लाख रुपियाँ दिने घोषणा गरे।

विद्यार्थी नानीहरूमा नेपाली भाषाप्रति चसो बढाउन तथा

भाषाप्रति सजग बनाउन नेपाली शब्दकोष प्रदान गरिने विषयलाई लिएर मुख्यमन्त्रीले शिक्षा मन्त्री राजु बस्नेतलाई पहल गर्न निर्देश दिए। यसरी नै अबोप्रान्त सरकारी अधिसूचना साथै आदेश पनि नेपाली भाषामा नै जारी गरिने मुख्यमन्त्रीले घोषणा गरे। उनले आगामी वर्ष २०२५ मा नेपाली भाषा मान्यता दिवस खुबै धूमधामले मनाउन आग्रह गरे। उनले आगामी वर्ष २०२५ मा सिक्किम देशको बाइसौं राज्य बनेको ५० वर्ष पूरा हुने भएकोले यो वर्ष भाषा दिवस पनि विद्यार्थी तथा साहित्यका सबैलाई भेला गरेर भव्यतासँग मनाउनु पर्ने आग्रह गरे। आजको समारोहमा दार्जीलिङका एक प्रसिद्ध

सङ्गीतकार बसन्त छेत्रीलाई कञ्चनजङ्गा मित्रसेन पुरस्कारले सम्मानित गरियो। बसन्त छेत्री नेपाली सङ्गीत जगतका एक अभिभावक मानिन्छन्। सत्तरीको दशकदेखि उनका गीतहरू धेरै लोकप्रिय छन्। समारोहमा बसन्त छेत्रीद्वारा अभिनित तथा सङ्गीतबद्ध गीतहरू प्रस्तुत गरियो। समारोहमा सिक्किम युनिवर्सिटीको स्नातकोत्तर परीक्षामा सर्वाधिक अङ्क ल्याउने विद्यार्थी केशव दाहाललाई प्रेमलाल स्मृति शैक्षिक पुरस्कार २०२३ ले सम्मानित गरियो। समारोहको आरम्भमा नेपाली साहित्य परिषद सिक्किमका अध्यक्ष हरि दुङ्गेलले स्वागत सम्बोधन राखेका थिए।

डिपुडाँडामा गयो भीषण पैहो

गान्तोक, २० अगस्त। आज बिहान लगभग ७:३० बजीतिर डिपुडाँडा, बालुवाटार, सिङताममा भीषण पैहो गयो। सिङताम डिक्रु सडकमा दूल्दूला खाल्डाबुल्दी परेकाले सडक अवरुद्ध बनेको छ। सिङताम डिक्रुसँगै दोछुम हुँदै अस्थायी सडक डाइभर्सन बनाइएको छ। जिह्लापाल गान्तोक, तुषार निखारे, बीडीओ खान्दोङ, वरिष्ठ भूगर्भविद् खानी र भूगर्भशास्त्री, प्रशिक्षण अधिकारी/डीएम, ओसी जीआईएफ, जिह्ला पञ्चायत, वाई पञ्चायत र प्रभावित मानिसहरूको साथमा पहिरोको भ्रमण गरिएको थियो। पहिराले ६ घर प्रभावित बनेका छन्। कालु छेत्री, कुलबहादुर सुब्बा, आनन्द तामाङ, धनराज राई, नीरु हाङ्मा सुब्बा, तरण बद्र छेत्रीको घरलाई प्रभावित बनाएको छ ती घरखाली गराइएको छ भने घरमा बस्नेलाई राहत शिविरका रूपमा पहिचान गरिएको एनएचपीसी गेष्ट हाउस,



बालुवाटारमा सारिएको छ। बीडीओ खान्दोङ राहत शिविरका प्रभारी हुन्। एनएचपीसीका प्लान्ट हेडले रिस्टा स्ट्रेज (६) परियोजनाको जीआईएएस भवनमा दूलो क्षति पुगेको बताएका छन्। दिह्लीबाट एक प्राविधिक टोलीले स्थितिको आकलन गर्न र एनएचपीसी साइटको पुनर्स्थापनाको लागि उपायहरू सिफारिस गर्न भ्रमण



कार्यालयहरूमा पनि नेपाली भाषाको प्रयोग गरिनुपर्छ भन्ने माग गर्दै क्रामाकपा प्रतिनिधि टोलीले जिह्ला प्रशासनिक अधिकारीहरूलाई ज्ञापन चढाएको छ।

क्रामाकपा प्रवक्ता अरुण घतानीले पत्रकारहरू सँगको कुराकानीमा सन् १९५६-देखि नेपाली भाषा मान्यताको आन्दोलन शुरू भएको, ३६ वर्षपछि, २०

अगस्त, १९९२ मा नेपाली भाषाले भारतको संविधान अनुरूप आठौं अनुसूचीमा मान्यता पाएको बताए। यद्यपि, नेपाली भाषाले मान्यता पाएको आज ३३ वर्ष लागे तापनि आजसम्म दार्जीलिङ, तराई, डुवर्स, असम, सिक्किम आदि नेपालीभाषी क्षेत्रमा नेपाली भाषाको प्रयोग यथोचित रूपमा नभएकोमा उनले गुनासो गरे।

► **रहल पाता ३-मा**

सरकारले न्यु प्रोडक्ट निकाल्ने तयारी गर्दैछ : बिमल गुरुङ

दार्जीलिङ, २० अगस्त। एक डेढ महिना भित्रमा सरकारले न्यु प्रोडक्ट निकाल्ने तयारी गरिरहेको गोर्खा जनमुक्ति मोर्चाका संस्थापक अध्यक्ष बिमल गुरुङले बताएका छन्। गोर्खा जनमुक्ति मोर्चा पार्टीलाई नै मास्न गोप्य रूपमा काम भइरहेको उनको भनाइको आशय थियो।

स्थानीय एक हलमा गोर्खा जनमुक्ति मोर्चाले ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गर्‍यो। कार्यक्रममा पार्टी अध्यक्ष बिमल गुरुङलागायत नेपाली साहित्य जगतका वरिष्ठ साहित्यकार, कवि, गीतकारहरूको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमको शुभारम्भमा दीप प्रज्वलन अनि अतिथिहरूलाई माल्यार्पण साथसाथै सम्बद्धना



गरियो। कार्यक्रम मपछि पत्रकारहरू सितको कुराकानीमा गोजमुमो अध्यक्ष गुरुङले सम्मान र इज्जत भन्ने चाहिँ मानिसहरूले जीवित हुँदा नै देख्न पाएको राम्रो हो भन्ने बताउँदै, सोही भावनामा आजको

समारोहमा गोजमुमोले नेपाली साहित्य जगतका वरिष्ठहरूलाई सम्मान जनाएको हो भनी उल्लेख गरे। 'हामीले हाम्रो भाषा र सांस्कृतिक हलु नहोस् भन्ने हेतुले नै नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गर्दैआएका हौं। कतिजना मानिसले हाम्रो भाषा र सांस्कृतिक हलु हुनुको पछाडि निजी स्कूलहरूको भूमिका छ भन्ने दोष दिनेगर्छन्, तर वास्तविकतामा भन्नु पर्दा हाम्रो भाषा र सांस्कृतिक हाम्रोबाट नै लुप्त हुँदैजर्दैछ', बिमल गुरुङले अभिभावकहरूतिर नै आँल्याए। यद्यपि उनले स्कूलका शिक्षकहरू विद्यार्थीहरूलाई पढाउनभन्दा धेरै राजनीति गर्नमा व्यस्त रहेको; विद्यार्थीलाई शिक्षा

दिनुभन्दा धेरै राजनीतिमा उतार्न उनीहरू आतुर भएको देखिएको बताउँदै यस्ता कुसङ्गतिहरूले गर्दा हाम्रो भाषा र सांस्कृतिक दिन प्रतिदिन लुप्त हुँदैगएको हो भनी आँल्याएका छन्।

गोजमुमो प्रमुख गुरुङले निजी स्कूलहरूमा पढाइ धेरै राम्रो रहेको स्वीकार गरे। उनीहरूले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई डाक्टर, इन्जीनियर जस्ता उच्च गरिमामय पदमा पुगेको हेर्न चाहेको हुँदा स्कूलमा मिहिनेत गरेर पढाउनेगएको आशय व्यक्त गरे। गोजमुमो अध्यक्ष गुरुङले नेपाली भाषा मास्न र गोजमुमो पार्टीलाई मास्न विगतका दिनहरूमा पनि धेरै षडयन्त्र भएको आरोप लगाए;

► **रहल पाता ३-मा**

PUNJAB STATE DEAR RAKHI BUMPER 2024

TICKET ₹500

1st Prize Amount for Winner

DRAW ON 24.08.2024 8 PM Onwards

₹2.50 CRORES

GUARANTEED

PRIZE AMOUNT FOR SELLER : ₹ 20 LAKHS*

PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKIST : ₹ 5 LAKHS*

TOTAL PRIZE AMOUNT ₹ 2.75 CRORES

1st PRIZE WILL BE DRAWN OUT OF SOLD TICKETS ONLY

2nd Prize Amount for Winners ₹1 CRORE (₹10 Lakhs x 10 Prizes)

PRIZE AMOUNT FOR SELLER ₹1,00,000*

PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKIST ₹50,000*

TOTAL PRIZE AMOUNT ₹1.15 CRORE

3rd Prize Amount for Winners ₹50 LAKHS (₹5 Lakhs x 10 Prizes)

PRIZE AMOUNT FOR SELLER ₹50,000*

PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKIST ₹20,000*

TOTAL PRIZE AMOUNT ₹57 LAKHS

WIN MANY OTHER ATTRACTIVE PRIZES

Prize Amount for Sellers & Sub-Stockists above ₹ 10,000 should be claimed from Government only

For Tickets & Trade Enquiries, Call : Ph : 86370 06281 / 82923 49392 (SIKKIM)

Tickets are available at all Lottery Counters

RANK	NO. OF PRIZES	PRIZE AMOUNT FOR WINNERS	PRIZE AMOUNT FOR SELLERS	PRIZE AMOUNT FOR SUB-STOCKISTS
1st	1	2,50,00,000	20,00,000	5,00,000
2nd	10	10,00,000	1,00,000	50,000
3rd	10	5,00,000	50,000	20,000
4th	600	9,000	1,000	-
5th	600	6,000	500	-
6th	12,000	2,000	200	-

*TDS 5% applicable on Sellers & Sub-stockists prize amount (Section 194G)

हाम्रो भूबोल यसरी हुँदैछ संकुचित

अन्तरिक्षमा घुमीरहेको यो गोलो धरतीमा मानिसहरूले कल्पना गरेभन्दा पनि निकै अगाडि पुगिसकेको छ। भविष्यको भूराजनीतिक विश्वलाई अहिले हामीले यसरी कल्पना गरौँ:

अफ्रिकन युनियन – २०३५ सम्म *विश्वको सबैभन्दा ठूलो महाद्वीपीय स्वतन्त्र-व्यापार क्षेत्र बन्ने दक्षिण अफ्रिका जहाँको जनसंख्या १.८ अर्ब छ।*

युरोपियन युनियन (डि-फेक्टो र युरोपियन स्वतन्त्र व्यापार क्षेत्र)- विश्व मानचित्रमा सानो, तर हालको तुलनामा स्वतन्त्र, धेरै धनी र शिक्षीत क्षेत्र।

उत्तर अमेरिका – केन्द्रिय शक्ति तर, अहिलेको तुलनामा कमजोर संयुक्तराज्य अमेरिका।

दक्षिण अमेरिका – एक पटक फेरि बढ्दो मर्कोसुरमा केन्द्रित क्षेत्र।

चीन – विकासशिल उत्तर र दक्षिणपूर्वी एसियाको केन्द्र।

भारत – विकासशिल

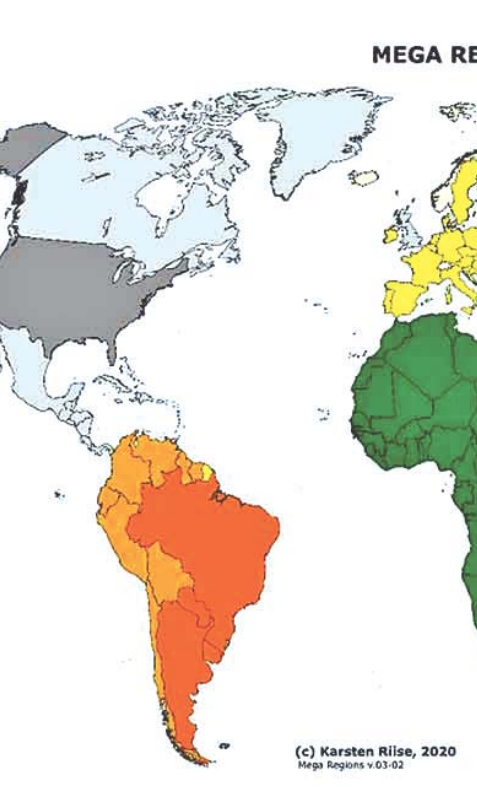
यसबाहेक, युराशियन व्यापार आयोग (ईईईयु) र रूस एक काल्पनिक युराशियन मेगा क्षेत्र जसको विस्तार टर्की, इरान एवं पाकिस्तान, अफगानिस्तान, सिरिया र इराकसँग भएर भविष्यको विश्वको एक नयाँ मेगा क्षेत्र बन्ने छ। यस्तो मेगा क्षेत्रमा अर्थव्यवस्था अर्थात मुद्रा, संस्कृति, पूर्वाधार, उर्जा, वातावरण र माथिको सबै राजनीतिक प्रशासन एवं सुक्ष्मा व्यवस्था एकिकृत हुनेछ। अहिलेको तुलनामा भोलिको विश्वमा निकै विकासित मेगा क्षेत्र बने भने, कसैले अमेरिका घुस्ने कोसिस गर्ला र ? यी मेगा क्षेत्रमा अमेरिकाले आफ्नो कुनै किसिमको पनि नियन्त्रण पाउँने छैन्। बरु अमेरिकाले यी क्षेत्रसँगको सहकार्यका लागि नयाँ भुमिकाहरू बनाउँनु पर्नेछ। यस्तो अवस्थामा अंग्रेजहरूका लागि नयाँ विश्वमा कम ठाउँ हुनसक्छ। आफैमा कमजोर शिथिल हुँदै गएको बेलायतमात्रै एकअंग्रेज केन्द्र बन्ने छ।

बेलायत आफैमा स्वतन्त्र र आत्मनिर्भर हुनका लागि अमेरिका जस्तो शक्तिशाली छैन्। बढ्दो चिनियाँ शक्तिकाबीच बेलायतलाई झनै कठिनाई हुनेछ, र यसोहुँदा अंग्रेज विश्व साँघुरो हुँदै जानेछ। तर, यी मेगा क्षेत्रहरू व्यापारका लागि एक अर्कामा निर्भर रहनेछन्। अन्यथा यीनीहरूले सोभियत संघ र माआको चीनको भाग्य भोग्नेछन्।

बेलायत ठूला खुला व्यापारिक बजारहरूको पहुँचमा निर्भर गर्दछ। ग्रिनल्याण्डजस्ता मुलुकहरूले बेलायत बाहि्रै

पनि राम्रो बजार पाउँन सक्छन्, तर बेलायतका लागि भने अन्यमुलुकहरू महत्वपूर्ण रहने छन्।

मेगा क्षेत्रको यस्तो विश्वमा के रूसीहरूले अहिलेको अंग्रेजीहरू जस्तो हार महशुस गरेर रहन सक्लान ? अथवा रूस मेगा रिजनको एक अग्रणी नेता बन्न चाहला ? पक्कै पनि, रूसले पाकिस्तान, टर्की र इरानसँग मिलेर सोभियत



युनियनको भन्दा बढी प्रभुत्व पाँनेछ। रूसले विगत जस्तै बाहिरी क्लबहरूलाई मिलाएर आफ्नो आन्तरिक विकास गरिरहने छ। जर्मन र फ्रेन्चहरूले साझेदारीको शक्ति थाहा पाएका छन्। जसका लागि उनीहरूले इरान, पाकिस्तान, र ईयुलाई पार्टनर बनाउँनेछन्।

रूस पनि यो क्लबबाट बाहिरिने छैन, बरु उसले नयाँ तरिकाबाट आफ्नो विकास गर्नेछ। दक्षिण अमेकिले पनि आफुलाई एकिकृत र स्वतन्त्ररुपमा अघि बढाउँने छ। अहिलेको अफ्रिकी एकता झैं दक्षिण अमेरिकामा पनि यसै किसिमको विकास हुनसक्छ। मर्कोसुरको आफ्नो संसदले सो क्षेत्रमा आफ्नो प्रभुत्व कायम गर्नेछ।

विश्वको नयाँ नक्सा नयाँ विश्वको मामिलामा सभ्यता, संस्कृति, क्षेत्र र

धार्मीक समुहहरू सीमाक्षेत्रमा एकिकृत रुपमा बढ्ने छन्। अर्थात नयाँ मेगा क्षेत्रहरूमा एकै किसिमको धार्मीक र अन्य वाहुल्यता रहनेछ।

युरासियन इकोनोमिक युनियन (ईईईयु) यर्थाथमा एक क्षेत्रीय राजनीतिक प्रशासन हो जसले थप एकिकराकणको उद्देश्य रोखेको छ। माथिको नक्सामा उत्तर अमेरिकी निशुल्क

नक्सामा पूर्वी एसियालाई हेर्दा भविष्यमा अमेरिकी प्रभाव घट्दै जाँदा जसरी ताइवानमा अमेरिकी प्रभाव बढ्दै छ, यसरी नै यो क्षेत्रमा चिनियाँ प्रभाव बढ्ने छ। त्यतिबेला एसियन मुलुकहरूले ईयु र अफ्रिकन युनियन जस्तै रणनीति अघि सार्नुपर्नेछ।

युराशियन इकोनोमिक युनियनमा अहिले ५ वटा मुलुक मात्रै रहेको अवस्थामा १.७ ट्रिलियन जीडीपी रहेको छ। युरोपियन युनियन र चीनको तुलनामा यो करिब १३ प्रतिशत मात्रै हो। अझैभन्नु पर्दा ईईईयुको जीडीपी अहिले भारतको दुईतिहाइ मात्रै हो।

निकट भविष्यमा यसको विस्तार १५ मुलुकमा भयो भने, ईईईयु एक ग्लोबल इकोनोमिक लिडर बन्न सक्छ। १५ देशको विस्तार भएसँगै ईईईयुको जीडीपी भारतको भन्दा झण्डै आधा‍ले बढी हुनेछ।

राजनीतिक रुपमा भौगोलिक रणनीतिक नियन्त्रणको साथ विस्तारित ईईईयुका मानवीय र प्राकृतिक स्रोतहरूको आर्थिक तथ्यांक पनि जोड्ने हो भने ईईईयुको अर्थतन्त्र अझै धेरै हुनसक्छ।

मेगा क्षेत्रबाट मेगा शासन यसरी मुलुकहरूको एकिकृत क्षेत्र बन्नु एक किसिमको कर्पोरिट व्यापार जस्तै छ। विश्व प्रतिस्पर्धामा ठूलो जनशक्ति हात पार्नका लागि केही राज्य बाहेक अरु राज्य र देशहरू मर्ज हुनेछन्। यी मेगा क्षेत्रका पार्टनरहरू एकै किसिमको साझा शासनका लागि एकै प्रवृति भएका हुनेछन्। जस्तै की अफ्रिकन युनियन यसको एक उदाहरण हो।

यसबाहेक ध्यान दिइनु पर्ने कुरा के छ भने, मेगा रिजनहरू आफैमा पूर्ण भने हुने छैनन्। अर्थात की प्रत्येग मेगा रिजनले अर्कोसँग सफलतापूर्ण सम्बन्ध व्यवस्थापन गरिराख्नु पर्नेछ। यसको मतलब, मेगा रिजन ईयु, एयु, ईईईयु चीन र भारतबीच पनि सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध हुनुपर्नेछ। त्यस्तै, जसरी अहिले टर्की युरोपियन युनियन भन्सार युनियनको सदस्य छ, त्यसरी नै बेलारूस पनि यसको सदस्य हुने नै छ। यसअघि टर्की र युक्रेनले ईयुको सदस्य भएर जसरी आनन्दता लिएका छन्, त्यसरी नै बेलारूसले पनि फाइदा लिने छ। बेलारूस, युक्रेन र टर्कीकोमाध्यमबाट भविष्यमा ईयु र ईईईयुबीतको सहकार्यमा सहजता हुनेछ। समुद्रीका लागि युरासियन इकोनोमिक युनियन र अफ्रिकन युनियनले युरोपियन युनियनसँग फ्रि व्यापार क्षेत्रका रुपमा विस्तार हुनुपर्नेछ।

भाषाले मान्यता त पायो

तर उपलब्धि शून्य: मिलन बान्तावा

खरसाड, २० अगस्त। भारतीय

नेपाली/गोर्खाहरूको सबैभन्दा पुरानो सामाजिक र साहित्यिक संस्था गोर्खा जनपुस्तकालय खरसाङको आयोजनामा आज ३३औं भाषा मान्यता दिवस एवम् सम्मान अनि शैक्षिक योग्यता पुरस्कार अलङ्करण समारोह सम्पन्न भयो। उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता पुस्तकालयका उप सभापति प्रकाश प्रधानले गरेका थिए भने प्रमुख अतिथिको रूपमा वरिष्ठ साहित्यकार मिलन बान्तावा उपस्थित थिए। विशिष्ट अतिथिहरूमा सूचना अनि सांस्कृतिक विभाग, भाषा अनि साहित्यका बस निर्देशक बिमल राई, वरिष्ठ पत्रकार केशव प्रधान, वरिष्ठ साहित्यकार पूर्ण गुरुङ निरुपम, जीबी बल, आकाशवाणी खरसाङका पूर्व निर्देशक बलराम राई, सभासद श्याम शेर्पा, खरसाड नगरपालिकाका अध्यक्ष ब्रिगेन गुरुङ उपस्थित थिए। कार्यक्रममा गोर्खा जनपुस्तकालय खरसाडले यसपालीदेखि नेपाली भाषामा निरन्तर शिक्षा प्रदान गर्दै आएका शिक्षक शिक्षिकाहरूलाई सम्मान जनाउने प्रथा शुरु गरेको छ। यस अन्तर्गत सन्त अल्फन्सेस विद्यालय खरसाङका शिक्षक राजेन खवास ‘प्रयासी’ लाई पहिलो समर्पित शिक्षक सम्मानद्वारा सम्मानित गरिएको छ। उनलाई पुस्तकालयको पक्षबाट खर्दार्पणसहित नेपाली जातीय टोपी पहिराएर अनि शल ओढाएर साथै सम्मान पत्रद्वारा सम्मानित गरियो। कार्यक्रममा माध्यमिक, उच्च माध्यमिक, स्नातक तह साथै गणित, जीव

विज्ञान अनि पोलिटेक्निक कलेज परीक्षामा उच्च अंक ल्याएर उत्तीर्ण हुने विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न व्यक्तिहरूद्वारा प्रायोजित शैक्षिक योग्यता पुरस्कारहरू प्रदान गरिएको छ। कार्यक्रममा मुख्य अतिथिको रूपमा उपस्थित साहित्यकार मिलन बान्तावाले नेपाली भाषा, साहित्य र भाषा संग्रामीहरू विषयमा वार्ता प्रस्तुत गरेका थिए। उनले नेपाली भाषाको मान्यता र वर्तमान समयमा भाषाको स्तर र प्रयोग विषयमा वक्तव्य राखे।

बान्तावाले भाषाले मान्यता त पायो तर उपलब्धि शून्य रहेको बताउँदै मान्यता पाएर पनि भाषाले पाउनु पर्ने सुविधा नपाउनु हाम्रै कमजोरी हो भनी बताए। उनले नेपाली भाषालाई व्यवहारिक रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ भन्दै यसको लागि सबैले तल्लो स्तरदेखि काम गर्नुपर्छ अनि विशेष गरेर राजनैतिक पार्टीका प्रतिनिधिहरूले हाम्रो बुद्धीजिवीहरूसित मिलेर कार्य गर्नु आवश्यक छ भनी बताए। कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथि खरसाड नगरपालिकाका अध्यक्ष ब्रिगेन गुरुङले गोर्खा जनपुस्तकालय खरसाडले दिएको ज्ञापन अनुसार खरसाड नगरपालिकाको क्षेत्र पर्ने ठाउँतिर नेपाली भाषा प्रयोगलाई लिएर कार्य गर्ने वचन दिए। कार्यक्रममा समर्पित शिक्षक सम्मानद्वारा सम्मानित शिक्षक राजेन खवास प्रयासीले सम्मानको लागि गोर्खा जनपुस्तकालय खरसाङप्रति आभार प्रकट गरे। उनले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो जाति, समाज र देशको लागि केही काम गर्न आह्वान पनि गरेका छन्।

साहित्य सुनौं परिवार मिरिकद्वारा नेपाली भाषा मान्यता दिवस भव्य रूपमा पालन

मिरिक, २० अगस्त। साहित्य

सुनौं परिवार मिरिकले आज ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवस एक समारोहबीच पालन गर्‍यो। राजबहादुर राईको अध्यक्षतामा प्रेमचन्द ग्रामीण पुस्तकालय मिरिकमा सम्पन्न सो समारोहमा सर्वप्रथम धूप–दीप प्रज्वलन गरियो। त्यसपछि दिवंगत भाषा संग्रामी तथा भएरै दिवंगत बनेका वरिष्ठ साहित्यकार हस्त नेचालीप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दै दुई मिनटको मौन धारण गरियो। साथै जीवित भाषा संग्रामीहरूको सुस्वास्थ्य र दीर्घायुको कामना गरियो। सहसचिव दीप प्रधानले स्वागत सम्बोधन राखे। ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवसको अवसरमा निरपानीमा आयोजित कार्यक्रममा भाषा संग्रामीको रूपमा सम्मानित भए बापत राजबहादुर राई, प्रचार–प्रसार सचिव एसबी गजमेर, माधव बुढाथोकी, बीएम सुब्बाप्रति शुभकामना व्यक्त गरियो भने सिक्किम राज्यको गेजिङबाट बीबी गुरुङ्ला स्मृति पुरस्कारले सम्मानित कोषाध्यक्ष डा. कमला तामाङप्रति

पनि शुभकामना व्यक्त गरियो। कार्यक्रममा अध्यक्ष राजबहादुर राईले नेपाली भाषा मान्यता बारेमा अवगत गराउँदै नेपाली भाषालाई सरकारी कार्यालयहरूमा प्रयोग गरिनुपर्ने अनि विभिन्न परीक्षाहरू नेपाली भाषामा लेखिन आवश्यक रहेको बताए। उपाध्यक्ष वाई एन ढकालले नेपाली भाषीहरू अल्पसंख्यक बनिरहेको जनाउँदै दार्जीलिङलाई अहिले अन्य राज्यका नेपाली भाषीहरूले अभिभावकको रूपमा हेरिरहेको कुरा अवगत गराए। शिक्षा, साहित्य र राजनीतिसँग सम्बन्धित निकायले नेपाली भाषामाथि कार्यहरू गर्नुपर्ने आह्वान पनि गरियो जिनर घतानीले नेपाली भाषा घरबाटै मासिन शुरू भएको छ भन्दै ‘मातृभाषा’ शीर्षकमा कविता वाचन गरिन्। अमर दुङमालीले १९६२–मा भएको नेपाली भाषा आन्दोलनको चर्चा गर्दै अहिले हामीले नै प्रयोग नगरिरहेको कुरा प्रष्ट पारे। प्रचार प्रसार सचिव एसबी गजमेरले अन्य भाषाहरूको सम्मान गर्दै नेपाली भाषा नै प्रयोग गर्नुपर्ने आह्वान गरे।

उपाध्यक्ष केसाङ लामाले नेपाली भाषा बारे चिन्ता व्यक्त गर्दै शुद्धीकरण, पठन–पाठनमा ध्यान दिनुपर्छ भनी बताए। उनले पञ्चायत, स्वनिर्भर समूह, स्थानीय निकायहरूलाई भेंटेर स्थानीयहरूको नाममा बाटोहरूको नामकरण गर्नुपर्ने प्रस्ताव पेश गरे। विनोदसिंह खातीले नेपाली भाषामा पुस्तकहरू प्रकाशित भइरहेको र विभिन्न साहित्यिक संघ–संस्थाहरू खोलिरहेकोमा खुशी व्यक्त गर्दै नारीहरू असुरक्षित भएकाले नारीहरू आफै अब सशक्त बनुपर्ने कुरा आफ्नो कविताको माध्यमबाट पेश गरे। अजम प्रधानले कविता वाचन गर्दै नेपाली भाषा सिक्नैपर्ने कुरामा जोड दिए। दीप प्रधानले नेपाली भाषा प्रयोग गरौं भन्दै कविता वाचन गरे। कार्यक्रममा उत्तममणि बम्जन,परशु सुब्बा, पारसमणि राई, गोकुल रसाइली पारसमणि घिमिरे, भुपेन सुब्बा आदिको बहुमुल्य उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन सहसचिव दीप प्रधानले गरेका थिए।

निबन्ध अनि कविता वाचन प्रतियोगिताको साथमा भाषा मान्यता दिवस पालन

सोनादा, २० अगस्त। संयुक्त शिक्षक संगठन, रंगबुल धोतरिया रङ्मुक समष्टिद्वारा आज नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गरियो। यस अवसरमा समष्टि अन्तर्गत प्राथमिक अनि माध्यमिक विद्यालयका नानीहरूमाझ निबन्ध अनि कविता वाचन प्रतियोगिता आयोजना गरियो।

जीटीएको डेपुटी चेयरम्यान

राजेस चौहानले आजको कार्यक्रम भाषा मान्यता दिवस मनाउनु मात्र नभएर विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो प्रतिभा देखाउने मञ्च दिनु पनि थियो भनी बताए। उनले समष्टिभित्रका प्रतियोगी विद्यालयका विद्यार्थी अनि शिक्षक शिक्षिकाहरूलाई धन्यवाद दिँदै भाषा दिवसको शुभकामना प्रकट गरे।

कार्यक्रममा निबन्ध प्रतियोगिता

र कविता वाचन प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने विद्यार्थीहरूलाई पारितोषिक वितरण गरियो। पारितोषिकको रूपमा विद्यार्थीहरूलाई खाता, पेन्सिल र स्कूल ब्याग वितरण गरिएको थियो। यस अवसरमा विभिन्न समाजका प्रतिनिधिहरू, शिक्षक शिक्षिकाहरू, विद्यार्थीहरू र अभिभावकहरू उपस्थित रहेका थिए।

लिङ्गी पाठशालामा नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन

रम्पू, २० अगस्त। लिङ्गी

सरकारी उच्चतर माध्यमिक पाठशाला, दक्षिण सिक्किमले आज ३३औं नेपाली भाषा मान्यता दिवस भव्य समारोहमा मनायो। नेपाली भाषा विभागले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा नेपाली भाषाको समृद्ध भाषिक सम्पदालाई सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रमको शुरुआत निशा तिवारीको न्यानो स्वागत मन्तव्यबाट भएको थियो,

जसले सांस्कृतिक गौरव र विद्वान प्रतिबिम्बले भरिएको कार्यक्रमको लागि मञ्च तय गरेको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि प्रधानाचार्य प्रह्लाद दवाडी शर्मा, उपप्रचार्य पेनचुङ भोटिया, शिक्षक तथा गैरशिक्षक कर्मचारीहरू विशेष अतिथिको रूपमा उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा नेपाली भाषासँगको गहिरो सम्बन्धलाई प्रकाश पार्दै शिक्षक र विद्यार्थी दुवैद्वारा कविता वाचन सहितका जीवन्त गतिविधिहरू प्रस्तुत गरिएको थियो।

मनमोहक सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुतिले उत्सवलाई थप रंगीन बनायो। नेपाली जीटी शिक्षक सुरेन खालिङ राईले भारतीय संविधानमा नेपाली भाषाको मान्यताको विस्तृत इतिहास प्रस्तुत गरेका थिए। उनले सिक्किमका पूर्व मुख्यमन्त्री स्वर्गीय



नरबहादुर भण्डारी र उनकी पत्नी, पूर्व सांसद डीके भण्डारीलाई २० अगस्त, १९९२ को यस उपलब्धिमा निर्णायक भूमिका निर्वाह गरेकोका हार्दिक कृतज्ञता अर्पण गरे।

सभालाई प्रधानाध्यापक प्रह्लाद शर्माले पनि सम्बोधन गर्दै नेपाली भाषा मान्यता दिवसको महत्त्वमा जोड दिँदै भारतीय संविधानमा नेपाली भाषालाई समावेश गराउन योगदान गर्नेहरूप्रति कृतज्ञता व्यक्त गरेका थिए। उनका दुई स्वरचित कविता वाचनले दर्शकलाई मन्त्रमुग्ध बनायो। यी गतिविधिहरूका अतिरिक्त, कार्यक्रममा क्रिज र एक्सटेम्पोर प्रतियोगिता, विद्यार्थीहरूलाई संलग्न गराउने र उनीहरूको भाषिक सम्पदाको गहिरो बुझाइलाई बढावा दिने समावेश थियो। उत्सवमा

स्थानीय समुदायका सदस्यहरूको सक्रिय सहभागिता पनि देखियो, जसले धेरै विचार–उत्तेजक कविताहरू प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रमलाई थप समृद्ध बनायो। उत्सवमा रक्षा बन्धनको परम्परागत चाड पनि समावेश थियो, जहाँ महिला शिक्षकहरूले प्रधानाचार्य र अन्य शिक्षकहरूलाई राखी बाँधेका थिए भने विद्यार्थीहरूले उत्साहका साथ भाग लिएका थिए। नेपाली जीटी शिक्षक कुसल आले मङ्गरले धन्यवाद ज्ञापन गर्दै कार्यक्रमको समापन भयो। सहभागीहरूले सेल रोटी लगायतका परम्परागत नेपाली परिकारको मञ्चा लिएका थिए जसले उत्सवलाई सांस्कृतिक रूपमा समृद्ध र रसाइलो बनाएको थियो। कार्यक्रमलाई चुडामणी आचार्यले सावधानीपूर्वक सञ्चालन गरेका थिए।

आयुष लामा खरसाड फर्किए, भव्य स्वागत

खरसाड, २० अगस्त। नेपालको सांगीतिक रियालिटी शो द भोइस किङ्स सिजन तीनको फाइनलसम्म पुग्न सफल बनेका खरसाङका आयुष लामा आज घर फर्किएआएका छन्। उनलाई आयुष लामा फ्यान क्लबका पदाधिकारीहरूले नेपालको काँकरभिट्टाबाट स्वागत गरेर ल्याएका थिए।

आयुषलाई नेपालको काँकरभिट्टामा फ्यान क्लबका सदस्य सदस्याहरूले भव्य स्वागत गरेर पानीघट्टा हुँदै दुधे भएर खरसाड ल्याएका थिए। आयुष लामा खरसाड आइपुग्दा उनलाई खरसाङका जनताले भव्य स्वागत जनाए। खरसाङमा उनलाई परिवारका सदस्यहरू, विद्यार्थीहरू र फ्यान क्लबका

प्रतिनिधिहरूले स्थानीय रेलवे स्टेशनमा भव्य स्वागत जनाए। यस अवसरमा आयुष लामाले केही गीतहरू पनि गाएर आफ्ना सहयोगीहरू र खरसाङवासीलाई धन्यवाद दिएको आयुष लामा फ्यान क्लबको मुख्य व्यक्ति एवं संगीतकार रुपेस रसाइलीले जानकारी गराएका छन्।

प्रगतिशील कला मञ्चद्वारा भव्य रूपमा भाषा दिवस पालन



बिजनबारी, २० अगस्त।

प्रगतिशील कलामञ्च कैँजले क्षेत्रको मुख्य आयोजना तथा वरिपरिका विभिन्न सङ्घ–संस्था, विद्यालयलगायत समाजहरूको सहयोगमा आज भव्य रूपमा भाषा दिवस समारोह पालन गरियो। पञ्चवटी भवन, कैँजलेमा आयोजित कार्यक्रममा भाषा आन्दोलनका प्रमुख योद्धाहरू तथा भूतपूर्व सासद आरबी राई प्रमुख अतिथिको रूपमा उपस्थित थिए भने उनीलगायत साहित्यकार एम पथिक, डाक्टर कमल पोख्रेल, वरिपरिका विभिन्न साहित्यिक सङ्घ–सस्थाका प्रतिनिधि, सर्वसाधारण र क्षेत्रबासी अनि भाषाप्रेमी मानिसहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो।

संस्थाका सचिव करण गैरेको स्वागत मन्तव्यबाट शुरू गरिएको कार्यक्रममा भूतपूर्व सांसद आरबी राईले उपस्थिति सबैमा भाषालाई संवैधानिक मान्यता दिलाउनको निम्ति आफूहरूले सडकदेखि संसद सम्मको आन्दोलन गरेको बारेमा छोटकरीमा बताउँदै नेपाली भाषाको संरक्षणमा सम्पूर्ण जनमानस सक्रिय बन्नुपर्ने बताए।

भाषा हाम्रो आमा हो। आमाको सम्मान सहह भाषालाई सम्मान गर्न सके मात्रै भाषा बाँच्छ। त्यसैले भाषा बचाउन सबै अघि आउनुपर्छ, सम्बोधनको क्रममा राईले भने। यसका साथै सबै एकजुट भएर गोर्खा समाज अघि आउनसके कुनै पनि चुनौतीको सामना गर्न सक्ने, सबै एकजुट भए कुनै कुरा असम्भव

कृत्रिम बौद्धिकता विषयमाथि आयोजित तर्क प्रतियोगितामा बिजनबारी डिग्री कलेज विजयी

दार्जीलिङ, २० अगस्त।

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स अर्थात कृत्रिम बौद्धिकता मानव हितको निम्ति उपयोगी छ– माथि रहेको तर्क प्रतियोगितामा बिजनबारी डिग्री कलेज विजयी बनेको छ। आज गोर्खा दुःख निवारक सम्मेलन भवनको पद्या देवान गंगशालामा ३३औँ भाषा मान्यता दिवस पालन गर्दै यसै शुभ अवसरमा प्रतिष्ठित स्वामी प्रबुद्धानन्द स्मारक तर्क प्रतियोगिता सम्पन्न गरियो। उक्त तर्क प्रतियोगिता साउथ फिल्ड कलेज अनि बिजनबारी डिग्री कलेजमाझ भयो। निकै गर्मगर्मासँग भएको उत्साहित तर्क प्रतियोगितामा ८५७ अङ्क ल्याएर विजेता बनेका छन् भने उप विजेता साउथ फिल्ड कलेजले ८१९ अङ्क हासिल गरेको थियो। केही अङ्कको अन्तरमा बिजनबारी डिग्री कलेजले आजको तर्क प्रतियोगितामा विजयी हासिल गर्‍यो। उक्त समारोह गोदुनिस अध्यक्ष प्रवीण जिम्बाको अध्यक्षता, पब्लिक प्रसिक्चुर प्रणय राईको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न गरियो। उपस्थित अध्यक्ष एवं प्रमुख अतिथिको बाहुलीद्वारा स्वामी प्रबुद्धानन्दको तस्वीरमा श्रद्धार्पण गरेपछि गोदुनिस मूल सचिव भुवन गिरीद्वारा उपस्थित सम्पूर्णमा स्वागत जनाउँदै गोदुनिसद्वारा गरिने वार्षिक गतिविधिबारे संक्षेपमा प्रकाश पारेपछि गायिका सृजना तामाङ डुम्वनद्वारा माता सरस्वतीको भजन प्रस्तुत गरे। अमला सुब्बा छेत्रीद्वारा विधिवत सञ्चालन गरिएको यस तर्क प्रतियोगिताको समारोहको आरम्भ गदै प्रथममा निर्णायकहरू क्रमैले डा. प्रभात प्रधान, दार्जीलिङ, पङ्कज शर्मा, अधिवक्ता, उमादेवी छेत्री, प्रधान अध्यापिका महारानी विद्यालय, प्रवीण मुखिया, सन्त जोसेफ कलेज दार्जीलिङ, निशा



तामाङ, सह प्राध्यापिका, दार्जीलिङ लगायत अङ्क दर्ताहरू क्रमैले सूर्यमणि प्रधान, देवकुमार प्रधान, सु्रेन तामाङलाई निर्णायक आसनमा आसिन गएपछि दुइ दलहरू क्रमैले साउथ फिल्ड कलेज दार्जीलिङ अनि बिजनबारी डिग्री कलेजका विद्यार्थीहरूलाई मञ्चमा स्वागत जनाएपछि उप समिति सदस्य जतीश बराईलीद्वारा तर्क प्रतियोगिताको नियमावली पढन गरेरपछि तर्क प्रतियोगिताको आरम्भ गरियो। निकै जोश अनि होसमा चर्काचर्कीरूपमा भएको यस प्रतियोगितामा बिजनबारी डिग्री कलेजले अधिक अङ्क हासिल गरेर विजयी बन्यो भने बिजनबारी महाविद्यालयका विद्यार्थी सञ्जना राईलाई श्रेष्ठ वक्ता घोषित गरियो।

समारोहलाई थप मनोरञ्जन तुल्याउँदै गायक सुरेश गुरुङ अनि सुरेन तामाङद्वारा आजको दिन कालजयी गायक गोपाल योञ्जनको जन्म दिवस भएको हुनाले गायक गोपाल योञ्जनलाई सम्झना गर्दै उनका गीतहरू प्रस्तुत गरियो। यसपछि निर्णायकको पक्षमा महारानी विद्यालयकी प्रधान अध्यापिका उमा देवी छेत्रीले आफ्नो वक्तव्य राख्दै भाषिक विषयमाथि विषद मन्तव्य प्रस्तुत गरे। मन्तव्यकै क्रममा प्रमुख अतिथि पब्लिक प्रसिक्चुर प्रणय राईले सारगर्भित मन्तव्य रादै आज भाषा मान्यता दिवस हो। आफू एक संविधानमा विश्वास राख्ने व्यक्ति हो भन्ने बताउँदै उपस्थित सबैमा

कैँजले; डा. सुमन निरौला, थापागाउँ; डा. ज्ञानेन्द्र याक्सो, लामागाउँ; डा. विशाल छेत्री, गुर्दुम; डा. मनोज लिम्बू, नोर; डा सचिन लिम्बू, नोर; कानुनविध डा. सौरभ मादेन, मुर्मिदाङ; डा. मेहरमान सुब्बा, किजोम; डा शरद गुरुङ, अप्पर सिरिसे; डा. सफलमणी प्रधान, कैँजले–लाई विशेष रूपमा सम्मान गरियो। त्यसरी नै भोइस अ्व किङ्स बिजेता स्पन्दन सुब्बा: पोइट आइडल उपबिजेता पल्लवीब; सिङो क नृत्यकार सुदेस सुब्बा; युवा गायक अभिनय खातीलगायत शहीद भक्तबहादुर छेत्री तथा शहीद विक्रम छेत्रीको परिवारलाई प्रशस्ती पत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो।

भाषा हाम्रो निम्ति प्राण हो। यसको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्न जामीनी रूपमा लाग्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरी कार्यक्रम गरिएको हो। भावी दिनहरूमा संस्थाले विभिन्न उद्देश्यमूलक कार्यक्रमहरू पनि गर्नेछ, संस्थाका सभापति तथा कार्यक्रम अध्यक्ष ज्ञानचन्द्र लामाले भने। उनले कार्यक्रम सफल बनाउन सहयोग गर्ने पूरै टीमप्रति आभार प्रकट गरे। स्मरण रहोस्, प्रगतिशील कला मञ्च यसै वर्ष सुरू गरिएको एक गैर–राजनीतिक सङ्गठन हो भने सङ्गठनले कला, साहित्य तथा संस्कृतिका विभिन्न विधाहरूमा काम गर्ने लक्ष्य राखेको छ। स्थानीय युवा साजन शर्माले उक्त जानकारी दिएका हुन्।

नगरपालिका टोलीले खरसाङ बजार क्षेत्रको गन्यो निरीक्षण

खरसाङ, २० अगस्त।

नगरपालिका अध्यक्ष ब्रिगेन गुरुङको नेतृत्वमा एक प्रतिनिधि टोलीले खरसाङ बजार क्षेत्रको निरीक्षण गन्यो। यस टोलीमा नगरपालिकाका उपाध्यक्ष सुभास प्रधान, सेनिटेरी इन्स्पेक्टर रमेश सुब्बा एवं अभियन्ता आदि सामेल थिए। खरसाङ नगरपालिका नगरपालिकाले भर्खरै एक अभियान अन्तर्गत खरसाङ बजार क्षेत्रका फुटपाथहरूमा रहेका पसलहरूलाई हटाएको थियो।

यी फु टपाथहरूमा पुनः बलजपती कसैको परवाह नगरी पसलहरू थापेको जानकारी पाएको कारणले नगरपालिकाको टोली निरीक्षण गर्न पुगेको थियो। निरीक्षण अवधि यस्ता पसलहरूलाई नगरपालिका अध्यक्ष ब्रिगेन गुरुङले चेताउनी दिँदै फुटपाथबाट पसल हटाउने निर्देश दिए। उनले यो पनि भने, यदि फु टपाथबाट पसलहरूलाई हटाइएन भने नगरपालिकाले उनीहरूको सामान जफत गर्नेछ। बजारका विभिन्न क्षेत्रमा थुप्रिएको मैला–कुचैलाको थुप्रोको पनि उक्त टोलीले निरीक्षण गन्यो।

सरकारले न्यु प्रोडक्ट निकाल्ने...

अनि आज पनि त्यस्ता षडयन्त्रहरू जारी रहेको; त्यसै क्रममा सरकारद्वारा न्यु–प्रोडक्ट लन्च हुँदैरेको बताए। ‘जसको माध्यमद्वारा हाम्रो पार्टी मास्नलाई धेरै प्रयास गरिको थियो, त्यसबाट मास्न नसक्दा अब सरकारले न्यु प्रोडक्टको तयारी गर्दैछ; आगामी एक–डेढ महिना भित्रमा त्यो प्रोडक्ट निस्किनेछ’, गुरुङले भने। एक प्रश्नको जवाफमा गोजमुमो अध्यक्ष बिमल गुरुङले यहाँको शासन चलाउनेहरूले नेपाली भाषाको प्रयोगमाथि काम गर्नुपर्ने बताए अनि बिगतमा उनीहरूले जीटीए सञ्चालन गरेको समयमा जीटीएम नेपाली भाषालाई प्रयोगमा ल्याइएको थियो भनी स्मरण गरे।

एक वर्ष नाघिसक्दा पनि जीटीएले...

सरकारी निकायहरूमा पठन–पाठन हुनपर्ने; आधिकारिक रूपमा नेपाली भाषाले मान्यता पाए तापनि यसको प्रयोग सही रूपमा हुन नसकेको; जीटीए नेपाली भाषीहरू बहुसंख्यक रूपमा रहेको क्षेत्र भए तापनि आजसम्म जीटीएम नेपाली भाषाको राम्रोसित प्रयोग हुन नसकेको कुराहरू प्रवक्ता घतानीले बताए। दार्जीलिङ पहाडका ११२ वटा ग्राम पञ्चायत र ९ वटा खण्ड कार्यालयमा जनताको सुविधाको निम्ति नेपाली भाषाको प्रयोग सही ढङ्गमा हुन नसकेको भनाइ राख्दै यसो

हुनुमा कसको कम्जोरी हो? भन्ने प्रश्न पनि उनले उठाए।

क्रामाकपाले गत २००० सालमा नेपाली भाषाको ब्यापक प्रयोग गरौं भन्दै अभियान जागृति चलाएको प्रवक्ता घतानीले स्मरण गरे। त्यस अवधि क्रामाकपाले युवा एकाइका ४० जना कार्यकर्तालाई सदर थानामा ६ घण्टासम्म थुनामा राखिएको दुख्द पक्ष पनि उनले उजगार गरे।

‘हामी अरूको भाषामा जति नै निपुण भए पनि हामी आफ्नो भाषामा अनभिज्ञ छौं भने त्यसलाई भाषा प्रतिको अवहेलना मान्न सकिन्छ। हामी हाम्रो भाषामाथि अरूले प्रतिक्रमण गन्यो भनेर रोदन गर्छौं, आक्रोश व्यक्त गर्छौं, तर अब हामी आफैले हामीमाथि नै प्रश्न उठाउने समय आएको छ। कुनै मानिसलाई मार्नु हो भने उसको घाँटी निचोर्नुपर्छ अनि कुनै जातिलाई मार्न हो भने उसको भाषाको मुहान बन्द गरिदिनु पर्छ। राज्य सरकारले हाम्रो भाषामाथि बारम्बार अतिक्रमण गर्दै बाड्ला भाषा थोप्ने काम गर्दैआएको छ। गत २०१७ को आन्दोलन पनि भाषा माथिको अतिक्रमणको कारणले नै शुरू भएको थियो’, क्रामाकपा प्रवक्ता अरुण घतानीले भने।

उनले पत्रकारहरूसित बोल्दै जीटीएसमक्ष नेपाली भाषाको प्रयोगमाथि कदम उठाउनुपर्छ भन्ने माग गरे। जीटीएको प्रत्येक विभागीय अधिकारीहरूले नेपाली भाषा प्रयोग गर्नुपर्छ; जीटीएले एक वर्षअघि नै नेपाली भाषामा जीटीएको कामकाज शुरू गर्ने वाचा गरेको थियो तर आज एक वर्ष वितिसक्दा पनि जीटीएले आफ्नो वाचा पूरा गरेको छैन, जीटीएले त्यो वचन पूरा गर्नुपर्छ; जति पनि सरकारी आदेशहरू हुन्छ, ती सबै नेपाली भाषामा निकाल्नुपर्छ; जीटीए प्रशासन नेपाली भाषीहरूको प्रशासन हो, त्यसैले जति पनि टेन्डरहरू हुन्छ ती सबै नेपाली भाषामा प्रकाशित गरिनुपर्छ भन्ने क्रामाकपा केन्द्रीय प्रवक्ता अरुण घतानीले माग उठाएका छन्।

भाजपा सिक्किमद्वारा नेपाली...

भाजपाले खेलेको महत्वपूर्ण भूमिकाको बारेमा उपस्थितजनलाई जानकारी गराए।

मुख्य वक्ताहरूले यस ऐतिहासिक उपलब्धिमा विभिन्न व्यक्ति र संस्थाहरूको अथक प्रयासबारे प्रकाश पारे। पूर्व मुख्यमन्त्री स्वर्गीय नरबहादुर भण्डारी र तत्कालीन सांसद दिलकुमारी भण्डारीको योगदानका साथै यस ऐतिहासिक कार्यमा विभिन्न राजनीतिक दल, संघसंस्था, साहित्यकार तथा अन्य प्रमुख व्यक्तित्वहरूले निर्वाह गरेको महत्वपूर्ण भूमिकाको विशेष उल्लेख गरिएको थियो। यस अवसरमा पार्टी प्रवक्ता नवीन भट्टराई, युवा मोर्चा प्रभारी ललित पोख्रेल शर्मा, युवा मोर्चा प्रवक्ता केएन शर्मा अनि पूर्व जिह्वा महामन्त्री पीके नेउपानेले आ–आफ्नो कविता वाचन गरेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन पार्टीकी एकमात्र नगर पार्षद विन्ध्या सिन्धुरी गरेकी थिइन्। बुर्तुकका मण्डल अध्यक्ष प्रदीप छेत्रीले स्वागत सम्बोधन राखिएको कार्यक्रमको अन्तमा पार्टी प्रवक्ता डीआर गिरीले धन्यवाद ज्ञापन गरेका थिए।

अन्त्येष्टि क्रिया

राजते–रुम्तेक, २ माइल, पूर्व सिक्किम निवासी पिता स्व. अनिरुद्र नेउपाने एवं माता स्व. विष्णुमाया नेउपानेका ज्येष्ठ सुपुत्र युवप्रसाद नेउपानेको ८७ वर्षको उमेरमा गत १३ अगस्त २०२४ तदनुसार २९ श्रवण २०८१ को दिन भएको आकस्मिक निधनले नेउपाने परिवारले अप्रगीय शक्ति बेहोर्नु परिरहेको छ। यस दुख्द घडीमा हामीलाई साथ, सहयोग, समवेदना दिनुहुने समस्त हाम्रा इष्ट–मित्र, बन्धु–बान्धवमा आगामी २५ अगस्त २०२४ को दिन हाम्रो निजि निवासमा सम्पन्न हुने अन्त्येष्टि कार्यमा सामेल भईदिनुहुन हामी शोकाकुल परिवार अनुरोध गर्दछौं।

बिनीत श्रीमती देवकुमारी नेउपाने (धर्मपत्नी), गंगाराम नेउपाने–योगा नेउपाने (छोरा–बुहारी), प्रेम नेउपाने–रोमा नेउपाने (छोरा–बुहारी), यादव नेउपाने–जानुका नेउपाने (छोरा–बुहारी), शान्ति नेउपाने (छोरी), बबिता शर्मा–रवि सुवेदी (छोरी–ज्वाइँ), मेनुका शर्मा–केशव भट्टराई (छोरी–ज्वाइँ) रुपा शर्मा– तपन भट्टराई (छोरी–ज्वाइँ), एवं समस्त शोकाकुल नेउपाने परिवार, राजते–रुम्तेक, २ माइल



नगरपालिका अध्यक्ष ब्रिगेन गुरुङले चेताउनी दिँदै फुटपाथबाट पसल हटाउने निर्देश दिए। उनले यो पनि भने, यदि फु टपाथबाट पसलहरूलाई हटाइएन भने नगरपालिकाले उनीहरूको सामान जफत गर्नेछ। बजारका विभिन्न क्षेत्रमा थुप्रिएको मैला–कुचैलाको थुप्रोको पनि उक्त टोलीले निरीक्षण गन्यो।

अनित थापाद्वारा भीम राईको भत्केको घर बनाउन दुई लाख रुपियाँ सहयोग प्रदान

दार्जीलिङ, २० अगस्त।

अगस्त एक तारिकको दिन अम्बोटेको बसिरी गाँउमा भीम राईको घर बरको रूख ढलेर क्षतिग्रस्त भएको थियो। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चाका स्थानीय नेतृत्वहरू र ग्राम पञ्चायतले उनको घर बस्नेसम्म हुने बनाउन सहयोग गरेका थिए। १२ अगस्तको दिन जीटीए चीफ अनित थापा, सावनको सोमबाराको छेक पारेर जल अर्पण गर्न स्थानीय शिव मन्दिर पुगेका थिए। स्थानीय नेतृत्वहरूले उनलाई भीम राईको क्षतिग्रस्त घर अवलोकन गर्न अनुरोध गरेपछि उनी त्यहाँ पुगे। थापाले घरको मरम्मत गर्न व्यक्तिगत रूपमा सहयोग गर्न वचन



दिएका थिए।

अनित थापा आफ्नो फेसबुक स्टोसमा लेख्छन्, बास नै मात्नेको मुख्य आवश्यकता हो। मैले घर मरम्मत गर्न सहायता गर्ने वचन दिएको थिएँ त्यो समय। त्यही वचन पूरा गर्दै थापाले भीम राईको घर

मरम्मतको निम्ति रू दुई लाख सहयोग राशि दिए। स्थानीय नेतृत्व अनि ग्राम पञ्चायत सदस्यहरूले सो राशि भीम राईलाई हस्तान्तरण गरिदिएका छन्। पञ्चायतको तर्फबाट पनि केही सहयोग आएको जानकारी स्थानीय सूत्रबाट पाइएको छ।

सन्त जोसेफ्स महाविद्यालयमा भानु भाषा स्मृति दिवस कार्यक्रम सम्पन्न



दार्जीलिङ, २० अगस्त।

सन्त जोसेफ्स महाविद्यालयमा आज, २० अगस्टको दिन धुमधामसँग भानु भाषा स्मृति दिवस कार्यक्रम पालन गरियो। कार्यक्रममा अध्यक्ष प्राचार्य डोनाटस कुजुर, विशिष्ट अतिथि डा. पदम नेपाल, उपप्राचार्य फादर विनय जेभियर, अतिथि निर्णायक साउथफिल्ड महाविद्यालयका प्राध्यापक धनकु मार देवान, दार्जीलिङ सरकारी महाविद्यालयका प्राध्यापक डा. भुपेन तामाङ, सन्त जोसेफ्स महाविद्यालयका प्राध्यापिका सुष्मा

गुरुङ घोष, प्राध्यापक डा. अनिरुद्र गुरुङ उपस्थित थिए। कार्यक्रम दीप प्रज्वलन र नेपाली विभागका विभागाध्यक्ष डा. योगेश पन्तको सम्भाषणपछि शुरू भएको थियो।

कार्यक्रममा डा. पदम नेपालले भानु र भाषाबारे ज्ञानवर्धक सम्भाषण राखेका थिए। कार्यक्रममा महाविद्यलयका विभिन्न विभागका विद्यार्थीले रामायण पाठ प्रतियोगितामा भाग लिए। यस प्रतियोगितामा अँग्रेजी विभागका विद्यार्थी पहिलो, बीबीए विभागका दोस्रो र नेपाली र भौतिक विज्ञान

विभागका विद्यार्थीहरू तेस्रो भए।

यस कार्यक्रममा रामायण पाठबाहेक डान्स क्लबका विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक गीत र नृत्यहरू पनि प्रस्तुत गरे।

कार्यक्रममा महाविद्यालयका उप–प्राचार्य, विभिन्न विभागका प्राध्यापक–प्राध्यापिकालगायत विद्यार्थीहरू उपस्थित थिए। प्राध्यापक भूपाल छेत्रीद्वारा सञ्चालित कार्यक्रममा स्वागत भाषण डा. राधा शर्माले राखेकी थिइन् भने धन्यवाद ज्ञापन बलराम सापकोटाले राखेका थिए।

भाषा दिवसको अवसरमा भित्ते पत्रिका ‘झिल्का’ लोकार्पित

मिरिक, २० अगस्त।

महाविद्यालयमा नेपाली विभागको आयोजनामा ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस विभिन्न कार्यक्रमहरू सहित पालन गरियो। महाविद्यालय सञ्चालन समितिकी अध्यक्ष पुनम विश्वको अध्यक्षतामा आयोजित सो समारोहमा महाविद्यालय नेपाली विभागका विद्यार्थीहरूको भित्ते पत्रिका ‘झिल्का’– को पनि लोकार्पण गरियो। कार्यक्रममा नेपाली विभागका प्राध्यापक बिक्रम राईको सन्चालनमा मिरिक महाविद्यालयका नेपाली, अंग्रेजी, ईतिहास, भूगोल अनि राजनीतिशास्त्र विभागका विद्यार्थीहरूमाझ नेपाली भाषा मान्यताबारे हाजिरी जवाब प्रतियोगिता राखिएको थियो । जसमा अंग्रेजी विभाग प्रथम, नेपाली विभाग दोस्रो अनि भूगोल विभागले तेस्रो स्थान प्राप्त गरेका थिए।

शिक्षक प्रभारी निमा लामाद्वारा स्वागत भाषण राखिएको थियो भने डा. आनन्द खड्काद्वारा भाषाको औचित्यबारे वार्ता प्रस्तुत गरिएको थियो। अंग्रे जी विभागका प्राध्यापिका सुदिपा लामाद्वारा स्वरचित कविता वाचन गरिएको थियो। यस अवसरमा विद्यार्थीहरूद्वारा कविता, गीत,नृत्य आदि पनि प्रस्तुत गरिएको थियो। कार्यक्रमकी अध्यक्ष पुनम विश्वले मिरिक महाविद्यालयको नेपाली

विभागको यस प्रयासलाई सराहना गर्दै विभागका सम्पूर्ण प्राध्यापकगण तथा विद्यार्थीगणलाई बधाई दिइन् साथै महाविद्यालयका प्रत्येक विभागले प्रत्येक दुई–दुई महिनामा यस प्रकारका कार्यक्रमहरू आयोजना गरे विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गिण विकास हुने विचार पनि राखिन्। छात्रा ऋतु खवासद्वारा संचालित कार्यक्रममा धन्यवाद ज्ञापन नेपाली विभागका प्राध्यापक सफल राईले गरेका थिए।

GOVERNMENT OF WEST BENGAL
OFFICE OF THE BLOCK DEVELOPMENT OFFICER
NOTICE INVITING E-TENDER
NleT No.09/KSG/NIT/2024-25 Dated:20/08/2024.
2024_DMD_736459_1,2024_DMD_736459_2,2024_DMD_736459_3,2024_DMD_736459_4.
through www.wbtenders.gov.in only.
For further details please visit the office of the under-signed.

Sd/-
Koushik Chakraborty,WBCS (Exe.)
Block Development Officer
Kurseong



GOVERNMENT OF SIKKIM
DEPARTMENT OF COMMERCE & INDUSTRIES
UDYOG BHAWAN, TADONG, 737102
GANGTOK, SIKKIM
Phone: 03592-231087, 03592-231095 Fax: 03592-231395
Email: directormsmechni@gmail.com

No:134/MSME/C&I/2024-25 Date:16.08.2024

Tender Notice

Expressions of Interest (EoI) are invited for the “Empanelment of Individual Domain Experts for MSME Capacity Building Program under RAMP Initiative in Sikkim”. The EoI documents can be downloaded from the Department of Commerce & Industries, Govt. of Sikkim Website at www.industries.sikkim.gov.in the details of schedule of tender is available on website. A pre-bid meeting will be held on 23.08.2024 (Friday) at 2.00 PM at the Conference Hall of Commerce & Industries Department. The last date for tender submissions is 02.09.2024 (Monday) by 4.30 PM to the Office of Director, MSME, Commerce & Industries Department in the prescribed format. If any further queries/clarification please reach at directormsmechni@gmail.com Contact No: 9707516108.

R.O. No : 86/IPR/PUB/Classi/24-25
Date : 19/08/2024

Director, MSME, Commerce & Industries Department,

सम्पादकीय पृष्ठ

२० अगस्त

भाषा मान्यता दिवस : ऐतिहासिक प्रसङ्ग



○ तिलक शर्मा जामुगुडीहाट

नेपाली भाषाले संवैधानिक मान्यता पाउनु पर्छ भन्ने मागको औपचारिक सुत्रपात दूरदर्शी तथा गोर्खा जातिका सच्चा सेवक देहरादुनका ‘जाग्रत गोर्खा’ पत्रिकाका सम्पादक आनन्दसिंह थापा र सहयोगी वीरसिंह भण्डारी, नरेन्द्र थापा आदिका सक्रियतामा १८ जनवरी १९५६ मा तत्कालीन राष्ट्रपति डा. राजेन्द्र प्रसादलाई स्मारक पत्र प्रदान गरिएको थियो। यसै वर्ष भारत राजकीय भाषा आयोगका सदस्य सुनीति कुमार चटर्जीले भारतका १५ प्रमुख साहित्यिक भाषामा नेपाली भाषालाई स्वीकार गर्दै यसको तात्विक दृष्टि र गुणवत्ता सरकारसमक्ष राखेका थिए।

यसै वर्ष दिह्रीमा भएको एफ्रो एसियाली लेखक सम्मेलनमा नेपालका प्रतिनिधि कवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले उत्कृष्ट रचना प्रस्तुत गरेर उपस्थित बुद्धिजीवी वर्गबाट सराहना पाउनुका साथै उनले भारतीय नेपाली भाषालाई राष्ट्रले मर्यादा दिनुपर्छ भनेर विद्वान वर्गका अघि बलियो माग राखेका थिए। यसै वर्षको २४ अगस्तका दिन सीपीआई दलका राज्य सभाका सदस्य सत्येन्द्र नारायण मजुमदारले संसदमा नेपाली भाषालाई संवैधानिक मर्यादा दिनुपर्छ भनेर दाबी गरेका थिए। देहरादुनबाट जन्म लिएको भाषा माग आन्दोलन दार्जिलिङ, सिक्किम हुँदै पूर्वोत्तर राज्यहरूमा यसका झिलका फैलियो।

हुन त सन् १९६२ मा दरङ गोर्खा छात्र संघको विश्वनाथ चारालीमा भएका अधिवेशनले नेपाली भाषा मागको प्रस्ताव लिएको थियो। यस समयमा भाषा माग आन्दोलनका सक्रिय कर्मी नारद उपाध्याय दुर्गा खनाल, जयनारायण उपाध्याय, रुपनारायण पाठक, लक्ष्मी पराजुनी आदि थिए।

पछि तारापति उपाध्यायका नेतृत्वमा अखिल भारतीय नेपाली भाषा समिति असम राज्यिक समितिले राज्यभरि जनतालाई जागरुक पारेर आफ्नो माग पुरा गर्न जोडदार प्रयास चलेो। सन् १९९२ को

BBC रिपोर्टमा भनिएको छ - देवनागरी इन्डो आर्यान भाषा हिमालयको दक्षिण पाददेशहरूमा बोलिने यो भाषा कतै राजभाषा, कतै क्षेत्रीय भाषा र कतै सम्प्रेषणको माध्यम बनेको छ। रामायण जस्तो महाकाव्यका रचना गरिएको यस भाषामा धेरै महाकाव्य रचना गरिएका छन्। गोर्खालीहरूले बोल्ने यो भाषा कुनै भौगोलिक र राजनैतिक दायरामा बाँधिने माध्यम पनि होइन। अङ्ग्रेजी, उर्दू, बङ्गाला भाषा पनि यसैको उदाहरण हुन्।

हामी केही प्रसङ्ग तल उल्लेख गर्न सक्छौं। यस मागलाई जारी राख्दै दार्जिलिङ लोकसभामा सांसद डा० मैत्री बसुले सन् १९६७ को १६ नोभेम्बरका दिन व्यक्तिगत बिल पेश गरेकी थिइन्। सन् १९६९ मा चित्त बसुले राज्य सभामा नेपाली भाषाले संवैधानिक मर्यादा पाउनुपर्छ भनेर व्यक्तिगत बिल पेश गरेकी थिइन्। यसरी नै डा० करणसिंहले पनि नेपाली र डोग्री भाषालाई संवैधानिक मर्यादा दिनुपर्छ भनेर दावी उत्थापन गरे।

यसरी देशमा आफ्ना भाषाले स्वीकृति पाउनु पर्छ भनेर जनताका हृदयमा आवाज गुन्जिन सुरु भएको थियो त्यसै अनुरूप सन् १९७१ मा गोर्खाली जगतका एक साहसिक पुरुष नेता रतनलाल ब्राह्मणले संवैधानिक हकलाई सभामा राख्दै नेपाली भाषामा शपथ

एसियाली लेखक सम्मेलनमा

नेपालका प्रतिनिधि कवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले उत्कृष्ट रचना प्रस्तुत गरेर उपस्थित बुद्धिजीवी वर्गबाट सराहना पाउनुका साथै उनले भारतीय नेपाली भाषालाई राष्ट्रले मर्यादा दिनुपर्छ भनेर विद्वान वर्गका अघि बलियो माग राखेका थिए । यसै वर्षको २४ अगस्तका दिन सीपीआई दलका राज्य सभाका सदस्य सत्येन्द्र नारायण मजुमदारले संसदमा नेपाली भाषालाई संवैधानिक मर्यादा दिनुपर्छ भनेर दाबी गरेका थिए ।

ग्रहण गरेका थिए। यसो गर्दा उनलाई बाधा गरिएको थियो। यस्ता समयमा उनले आफ्नो साहस, दृढता र भाषाको माया देखाएका थिए। सन् १९५७ मा बङ्गाल विधानसभामा विधायक देवप्रकाश राईले नेपालीमा शपथ लिएर सपथनामाको सोझै स्वाद लिएका थिए। माग र आन्दोलन जनमुखी हुँदैगरेको बेला यसलाई अझ व्यापक बनाउन गणेशलाल सुब्बा र इन्द्रबहादुर राईका नेतृत्वमा दार्जिलिङमा ‘अखिल भारतीय नेपाली भाषा समिति’ गठन भयो।

राष्ट्रिय स्तरका सबै साहित्यिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, राजनैतिक, आध्यात्मिक आदि विभिन्न संघ-संस्थालाई एक बनाई सरकारसमक्ष दाबी पुर्‍याउने उद्देश्य लिएर जागरूक भएको यस् सङ्गठनले विभिन्न कार्यसूची हातमा लियो। सन् १९७२ मा यसका

उद्देश्य र लक्ष्य जनसमुदायमा पुर्‍याउन प्रेमकुमार आलेले यसको नेतृत्व लिए। आलेले जोस र जाँगरसहित राष्ट्रव्यापी आवाज पुर्‍याउने कोसिस गरे। भारतका पूर्वोत्तर राज्यहरूमा शाखा-प्रशाखा गठन हुनथालेपश्चात यसका जरा चरैतिर फैलाउन थाल्यो। गाउँ गाउँमा यसको आवाज गुन्जिन थाल्यो। त्यस बेला दार्जिलिङका नेताहरूले पूर्वोत्तर क्षेत्रका जोश र हौसला देखेर सपना पुरा हुने आशा बताएका थिए।

सन् १९७४ मा डिब्रुगढ जिह्लामा ‘अखिल भारतीय नेपाली भाषा समिति’-का शाखाहरूलाई लिएर विशाल समारोह सम्पन्न हुन्छ दार्जिलिङबाट धेरै प्रतिनिधिले यस समारोहमा अंशग्रहण गरेका थिए। यसको उद्देश्य थियो यस क्षेत्रमा छरपस्ट भएर बसोबास गर्ने गोर्खाली जनतालाई एकत्रित पारी जनशक्ति प्रदर्शन गर्नु।

यसको पूर्णग अधिवेशन सन् १९७४ को दिसम्बर ३०, ३१ र १९७५ को १ जनवरीमा बडो उत्साहपूर्वक उदालगुढीमा हुन्छ। यस अधिवेशनमा वामपन्थी नेता रतनलाल ब्राह्मणका उपस्थिति र असम तथा पूर्वोत्तरमा गरेको भ्रमणले भाषा आन्दोलनका जोसलाई बढाएको थियो। गोर्खाली जातिको भावनात्मक मागलाई सरकार पक्षबाट लत्याइएको थियो। सन् १९६८ देखि १९७० सम्म अर्जी चढाउने कार्य मात्रै भएको थियो। सरकार पक्षबाट राष्ट्रहितका निम्ति भाषालाई

मान्यता दिन नसकिने, सुरक्षाका दृष्टिबाट माग पुरा गर्न नसकिनेजस्ता कुराले जनतालाई चोट पुर्‍यायो। माग झन् बढ्दै गयो, भाषा आन्दोलन भावनात्मक र संवेदनशील बनदै गयो।

सन् १९७३ मा इन्दिरा गान्धीले ‘‘गाडी आगे बढ रही है’’ भनेर आश्वासन त दिइन् तर फल लागेन। सन् १९७७ मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री मोरारजी देसाईले ‘‘यो विदेशी भाषा हो, धेरै कुरा गच्ची भने सबै फौजी नोकरीबाट गोर्खालीलाई निकाला गरिदिन्छु,’’ भनेका थिए। उनको भनाइ थियो यो ‘विदेशी भाषा’ हो। यस्ता मन्तव्यले गोर्खाली जनतामा निराशा फैलाएको थियो तर पनि आफ्ना दायित्व र कर्तव्यमा नडगमगाउने गोर्खा सन्तानले आफ्नो कार्य पन्थालाई अघि बढाइराखे। देसाईले अझै भने- ‘‘साहित्य एकाडेमीबाट यस भाषालाई उठाइदिन्छु । नेपाली भाषा गोवा, दमन, दिउमा बोल्ने पुर्तुगिज र पन्डिचरीमा बोल्ने फ्रेंच भाषाजस्तै हो।’’

देसाईले बहुसंख्यक भएको एउटा जातिको भाषा तथा आत्मसम्मानलाई ठेस पुर्‍याएका थिए तर यसैवर्ष सन् १९७७/७८ मा पश्चिम बङ्गाल, सिक्किम अनि त्रिपुरा विधानसभाले नेपाली भाषाले मान्यता पाउनु पर्छ भनेर प्रस्ताव पारित गरी केन्द्रलाई पठाए। सन् १९८० मा एमपी आनन्द पाठक, चित्त बसु, एमपी समर मुखर्जी, एमपी कर्ण सिंह आदिले भाषा मान्यताका लागि संसदमा जोडदार आवाज उठाए ।

क्रमश ...

नेपाली भाषा मान्यताबारे

प्रश्न–उत्तर नानीहरूका जानकारीका निम्ति

<div> </div> 		<div> </div>
<div> (१०) नेपाली भाषालाई मान्यता दिलाउन अन्तिम बिल/प्राइवेट बिल संसदमा कसले अनि कहिले ल्याएका थिए ? </div>		<div> (१०) नेपाली भाषालाई मान्यता दिलाउन अन्तिम बिल/प्राइवेट बिल संसदमा कसले अनि कहिले ल्याएका थिए ? </div>
<div> उत्तर : सिक्किम विधानसभा क्षेत्रका सांसद दिलकुमारी भण्डारीले २० अगस्त सन् १९९२ मा जसलाई (१९ औँ प्राइवेट बिल नेपाली भाषा मान्यता) पनि भनिन्छ अनि त्यही बिल लोकसभामा बहस भएर नेपाली भाषाले मान्यता प्राप्त गरेको हो। </div>		<div> (११) नेपाली भाषाले मान्यता पाउँदा भारतका प्रधानमन्त्री को थिए ? </div>
<div> उत्तर : पीबी नरसिंह राव (कंग्रेस पार्टी) </div>		<div> (१२) नेपाली भाषालाई कुन दिन भारतका राष्ट्रपतिले अनुमोदन गरेर संविधानको आठौँ अनुसूचीमा मान्यता पाएको कानुनी रूप दिए ? </div>
<div> उत्तर : ३१. ०८. १९९२ का दिन । </div>		<div> (१३) नेपाली भाषाले मान्यता पाउँदा भारतका राष्ट्रपति को थिए ? </div>
<div> उत्तर : डाक्टर शङ्कर दयाल शर्मा </div>		<div> (१४) भानेराप-को पूरा नाम के हो ? </div>
<div> उत्तर : भारतीय नेपाली राष्ट्रिय परिषद </div>		<div> (१५) भानेराप संस्था कहाँबाट अनि केका निम्ति खोलिएको संस्था हो ? </div>
<div> उत्तर : भानेराप एक राष्ट्रिय सङ्गठन हो, जुन संस्था सिक्किम राज्यबाट नेपाली भाषालाई भारतका संविधानमा मान्यता दिलाउनु खोलिएको हो । </div>		<div> (१६) भानेराप संस्था हुनुभन्दा पहिला सिक्किममा नेपाली भाषा मान्यताका निम्ति कुन संस्थाको निर्माण गरिएको थियो ? </div>
<div> उत्तर : अखिल भारतीय नेपाली भाषा समिति </div>		<div> (१७) भानेराप-को गठन कहिले अनि कहाँ </div>

भएको थियो ?

उत्तर : भानेराप गठन सन् १९९० मा गान्तोकमा भएको थियो ।

(१८) भानेराप-को अध्यक्ष को थिए?

उत्तर : नरबहादुर भण्डारी (मुख्यमन्त्री सिक्किम राज्य, सङ्ग्राम परिषद पार्टी)

(१९) नेपाली भाषाले भारतको आठौँ अनुसूचीमा मान्यता प्राप्त गर्दा सिक्किमको तत्कालीन मुख्यमन्त्री को थिए?

उत्तर : नरबहादुर भण्डारी

(२०) नेपाली भाषा मान्यता आन्दोलन कालमा नेपाली भाषाका निम्ति शहिद हुने दुईजना शहिद को को हुन् ?

उत्तर : दार्जिलिङबाट सुदर्शन शर्मा अनि कालेबुङबाट सन्तोष कार्की ।

(२१) नेपाली भाषा मान्यता आन्दोलनका निम्ति प्रयोग गरिएको मुख्य नारा के थियो ?

उत्तर : ‘‘ज्यान दिन्छौँ प्राण दिन्छौँ, भाषा हामी लिन्छौँ लिन्छौँ।’’

(२२) भारतका संविधानको आठौँ अनुसूचीमा नेपाली भाषासँगै मान्यता प्राप्त गर्ने अरू भाषाको नाम के हो ?

उत्तर : १) मणिपुरी भाषा (२) कोंकणी भाषा (२३) ‘‘मेरो लाचारी आँसु होइन, आक्रोशित आँसु झर्‍यो संसदमा’’ यो भनाइ कसको हो ?

उत्तर : सिक्किम सङ्ग्राम परिषदका पूर्वसांसद दिलकुमारी भण्डारीको, जो सन् १९९२ मा सिक्किमबाट भारतका लोकसभाको सांसद चुनिएर गएकी थिइन् ।

(२४) ‘माइँला बाजे’ भनेर कसलाई चिनिन्छ?

उत्तर : रतनलाल ब्राह्मणलाई, जो दार्जिलिङबाट पचिम बङ्गाल विधानसभामा सांसद भएर गएका थिए। उनले पहिलोपल्ट आफ्नो शपथ नेपाली भाषामा प्रस्तुत गरेका थिए।

(२५) नेपाली भाषा मान्यता आन्दोलनमा सहयोग पुर्‍याउने केही संघ संस्थाको नाम भन्नुहोस्।

उत्तर : १) भानेराप- गान्तोक, सिक्किम

२) भाषा संघर्ष समिति

३) अखिल भारतीय सिक्किम छात्र युवा संघ, गान्तोक

४) गोर्खा जन पुस्तकालय खरसाङ (सन् १९१३ मा गठन गरिएको हो। यो भारतभरिकै सबैभन्दा जेठो संस्था हो।)

५) नेपाली सम्मेलन, दिल्ली

६) आमुक्त परिवार, सिलगढी

७) अखिल भारतीय नेपाली भाषा संघर्ष समिति

८) नेपाली भाषा सुरक्षा समिति
यस्ता अन्य संस्था पनि छन्, जसले नेपाली भाषालाई मान्यता दिलाउन ठुलो भूमिका निर्वाह गरेका छन्। माथि केवल मुख्य संस्थाको नाम समावेश गरिएको छ।

(२६) नेपाली भाषा मान्यता आन्दोलन कालका केही भाषा सङ्ग्रामीको नाम भन्नुहोस्।

उत्तर : प्रेमकुमार आले, नरबहादुर भण्डारी (सिक्किम), गङ्गा कसान (सिक्किम), आनन्द सिंह थापा (देहरादुन), दिलकुमारी भण्डारी (सिक्किम) डा. कुमार प्रधान, प्रेम प्रधान, आरपी लामा, रतनलाल ब्राह्मण, आरबी राई (सांसद मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी) सुदर्शन शर्मा (दार्जिलिङ) सन्तोष

-* निशान दुलाल

माना हिल्स, सिटोङ १

कार्की, इन्द्रबहादुर राई, लक्ष्मीदेवी सुन्दास आदि। यस्ता धेरै भाषा सङ्ग्रामी छन्, जसले आफ्नो योगदान दिएका छन्।

(२७) हिल्समेन एसोसिएशनको गठन कहिले भएको थियो ?

उत्तर : सन् १९१७ मा ।

(२८) नेपाली भाषाको मान्यता आन्दोलन हुनुभन्दा अघि भारतको राष्ट्रिय स्तरमा पञ्जिकरण भएको राजनैतिक दल कुन थियो ?

उत्तर : अखिल भारतीय गोर्खा लीग पार्टी सन् १९४३ सालमा गठन भएको थियो, जुन पार्टीले नेपाली भाषा मान्यता आन्दोलन कालमा ठुलो भूमिका निर्वाह गरेको थियो।

(२९) ‘गोर्खे खबर कागत’ पत्रिका कहाँबाट अनि कहिलेदेखि प्रकाशित भएको हो ?

उत्तर : सन् १९०१ देखि गङ्गाप्रसाद प्रधानका सम्पादनमा दार्जिलिङबाट प्रकाशित भएको हो।

(३०) साहित्य अकादमी दिल्लीको निर्माण कहिले भएको हो ?

उत्तर : १२ मार्च, १९५४ का दिन भारतको प्रथम प्रधानमन्त्री पण्डित जवाहरलाल नेहरूको अध्यक्षता र डा. राधा कृष्णनका उपाध्यक्षतामा गठन भएको हो।

(३१) नेपाली भाषा मान्यताको पहिलो चरणको आन्दोलन कहिलेदेखि सुरु भयो ?

उत्तर : सन् १९५६ देखि १९६६ सम्म। *क्रमशः...*

सिक्किम र अरुणघाट एकेनाथ प्रकाशित

हाम्रो प्रजाशक्ति

वर्ष २६, अङ्क १६९, गान्तोक, बुधवार, २१ अगस्ट, २०२४

सम्पादकीय...



पहिरै पहिरोको चपेटमा सिक्किम

सिक्किममा सडक यात्रा गर्न धेरै कठिन र असुरक्षित बनेको छ। जताततै पैहोको कारण सडकको अवस्था अत्यन्त नाजुक बनेकोले यात्रुहरू धेरै पीडित देखिएका छन्। यतिबेला सिक्किमका अधिकांश सडकहरू जर्जर भएकाले यात्रा गर्नेहरूले निक्कै जोखिम उठाउनु परेको छ। सडककै कारणले धेरैले ज्यान समेत गुमाई सकेका छन् भने धेरै जना घाइते पनि भएका छन्। यस बाहेक राज्य भरी नै सडकको बेहाल अवस्थाका कारण राज्यको अर्थतन्त्रलाई पनि निक्कै ठूलो घाटा पुगेको छ। पर्यटन, कृषि तथा बागवानी, दूध उत्पादन लगायतका उद्योगहरूमा निक्कै ठूलो घाटा पुगेको छ। सर्वविदित छ, सिक्किममा सडक बाहेक, हवाई सेवा र रेल सेवा नभएकाले सबैको भर सडकमाथि नै पर्ने गर्दछ।

तर सडकको दिन प्रतिदिनको बिग्रँदो अवस्थाले नागरिकहरूले धेरै ठूलो नोक्सान र पीडा भोग्नु परिरहेको छ। देशका अन्य भागसित जोडिने राष्ट्रिय राजमार्गको अवस्था अत्यन्त नाजुक बनेकोले जनताले कठिनाईसँगै राज्यले पनि निक्कै ठूलो नोक्सानी खप्नु परिरहेको छ। सिक्किमका मुख्यमन्त्रीको भनाई अनुसार एक दिन राष्ट्रिय राजमार्ग–१० बन्द हुँदा सिक्किमले एक सय करोडको घाटा बेहोर्नु पर्दछ। भनेपछि सिक्किमले अहिले कतिको घाटा बेहोर्नु परिरहेको छ, यो सोच्ने विषय हो। राष्ट्रिय राजमार्गको दिन प्रतिदिनको नाजुक अवस्थालाई ध्यानमा राखेर केन्द्र सरकारले गम्भीरता अपनाउनु पर्ने नितान्त आवश्यक छ।

सिक्किम यसै पनि अन्तरराष्ट्रिय सीमासित जोडिएको राज्य हो, यस्तो अवस्थामा देशका अन्य भागसित जोडिने राष्ट्रिय राजमार्ग पनि बन्द हुँदा के कस्ता सम्भावित जोखिमहरू भोग्नु पर्दछ यसबारेमा केन्द्र सरकार गम्भीर र चेतनशील हुनु अत्यन्त आवश्यक छ। अन्तरराष्ट्रिय सीमासित जोडिएको एउटा आफ्नो राज्यलाई नोक्सान पर्दा देशलाई पनि ठूलो नोक्सान हुनेछ भन्ने कुरा केन्द्र सरकारले बुझ्नु पर्नेछ। सामरिक दृष्टिकोणले पनि सीमावर्ती राज्यलाई सुरक्षित राख्नका लागि यातायात सुविधा सुचारू र सुव्यवस्थित हुनुपर्दछ भन्ने कुराको केन्द्र सरकारले हेक्का राख्नु पर्दछ। सिक्किम भारतको एउटा अभिन्न अङ्ग भएको ५० वर्ष हुन लाग्दासम्म यस राज्यले भारत सरकारको विकासमा निक्कै ठूलो योगदान दिएको कुरा केन्द्र सरकारले भुल्नु हुँदैन। एउटा सीमावर्ती त्यही पनि पहाडी कष्टकर जीवन यापन गरिरहेका जनताले अहिलेको अवस्थामा कस्तो परिस्थितिको सामना गर्नु परिरहेको छ भन्ने कुरामाथि केन्द्रले नजर राख्नु पर्दछ। पहाडी इलाकामा विशेषत सडक निर्माण त्यतिकै कठिन हुने गर्दछ।

यहाँको भौगोलिक स्थिति मैदानसित मिल्दैन, त्यसैले गर्दा यहाँ कुनै पनि पूर्वाधार निर्माण गर्दा मैदानी क्षेत्रको तुलनामा धेरै लगानी र परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यही माथि पहाडी इलाकालाई पैहोले धेरै बारम्बार दु:ख दिने गर्दछ, पूर्वाधारहरू नष्ट हुने गर्दछ, जसको कारण यस्ता इलाकाहरूले बारम्बार नोक्सानी झेल्नु पर्ने हुन्छ। अघि नै भनिए झैँ, अहिले सिक्किमका अधिकांश सडकहरूमा यात्रा गर्न असुरक्षित बनेको छ। पैहोकै कारण यस्तो भएको हो। गत केही सडक माथिबाट झरेको एउटा ढुङ्गाले सडकमा गुडिदरेको वाहनमा लाग्दा एक यात्रीले घटना स्थलमा नै ज्यान गुमाउनु परेको थियो भने त्यसको हप्ता दिन नबित्दै यस्तै अर्को घटन घट्‍यो जहाँ एउटा वाहनमाथि ढुङ्गा झर्दा उक्त वाहन पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त बनेको थियो भने वाहनमा सवार व्यक्ति घाइते बनेका थिए। त्यसरी नै फेरि सोही ठाउँमा माथिबाट ढुङ्गा झर्दा यस्तो अर्को घटना दोहोरियो। यस्ता घटनालाई हेर्दा अहिले सडक यात्रा असुरक्षित र कष्टकर बनेको छ।

मान्छेले ज्यान जोखिममा हालेर यात्रा गर्नु परिरहेको छ। भर्खरै मात्र सिङताम डिपुडाँडा नजिक एनएचपीसी बालुटारमा भीषण पहिरो गएकाले सिङताम डिक्यु सडक पूर्ण रूपमा बाधित बनेको छ। सो मार्ग कहिलेसम्ममा खोलिने हो वा खोलिने नसक्ने हो, यकिन गर्न नसकिने अवस्था छ। यी सबै जटिल विषयहरूलाई ध्यानमा राखेर सडक व्यवस्था सुधार गर्न केन्द्र सरकारले गम्भीरता अपनाउनु पर्नेछ, किनभने सिक्किम एउटा पहाडी राज्य हुनका साथै अन्तरराष्ट्रिय सीमासित जोडिएको भारतको एउटा सानो राज्य हो।

स्वस्थ मस्तिष्कः स्वस्थ जीवन

मस्तिष्क मानव शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग हो। मस्तिष्कद्वारा नै शरीरका हरेक अंगहरूको नियन्त्रण, नियमन तथा सञ्चालन हुनेगर्छ। मानिसलाई बुद्धिमान तथा समझदार प्राणी बनाउने प्रमुख अंग पनि यही मस्तिष्क नै हो। मस्तिष्क मानिसको ‘मेमोरी बैंक’ हो। मेमोरीलगायत सम्पूर्ण कप्रिट्रिभ तथा चेतना व्यवहारहरूको मुख्य सञ्चालक पनि मस्तिष्क हो। त्यसैले मानव जीवनमा ब्रेनको दूलो महत्व छ।

तर मानिसले यति महत्वपूर्ण अंगलाई कति पनि ध्यान दिएको देखिंदैन। अधिकांश मानिसले शरीरका लागि अति आवश्यक व्यायाम नै गरेको पाइँदैन, शारीरिक व्यायाम गर्नेले पनि मानसिक व्यायाम गर्दैनन्। त्यसैले पनि मानिसको स्वास्थ्य र दैनिक क्रियाकलापमा व्यवधान देखापर्छ।

स्वस्थ मनमस्तिष्क र निरोगी शरीरबिना मानिस दीर्घायु हुन सक्दैन। अतः स्वस्थ र दीर्घायु जीवनका लागि मानिसले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्न अनिवार्य छ। तर अधिकांश मानिसले शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग, मस्तिष्कको उचित पालनपोषण र स्याहारसुसार गरेको देखिँदैन। परिणामस्वरूप मानिसले अनेकौँ स्वास्थ्य समस्याहरू बेहोर्नुपर्छ।

मानिसले जीवनभरि कुनै न कुनै काम गर्दै रहनुपर्छ। अन्तिम साससम्म क्रियाशील रहनुपर्छ।

मानिसको जीवनमा ब्रेनको यही महत्त्वका कारण नै हिजो आज मस्तिष्क स्वास्थ्यको क्षेत्रमा थुप्रै न्युरोवैज्ञानिकहरू कार्यरत छन्। उनीहरू शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग ब्रेनलाई कसरी स्वस्थ, सुदृढ र क्रियाशील बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा जोडतोडका साथ अध्ययन, अनुसन्धानमा भइरहेका छन्।

सकारात्मक जीवनशैली

मानिसका लागि स्वस्थ र सकारात्मक जीवनशैलीको दूलो महत्त्व छ। स्वस्थ र दीर्घायु ब्रेनका लागि निम्नलिखित कुराहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छः

पौष्टिक आहार
शारीरिक क्रियाकलाप
ब्रेनको उपयोग
सक्रिय सामाजिक सहभागिता
आध्यात्मिकता

पौष्टिक आहार

मस्तिष्कलाई फाइदा पुर्‍याउने आहार नै मस्तिष्क आहार हो। ग्लुकोज तथा अक्सिजन मस्तिष्क आहार हो। अन्न, फलफूल तथा हरियो सागपात मस्तिष्क आहार हो। डा. म्यारीको भनाइ छ, मानिसको हरेक दिनको भोजन जति बढी रंगिन (थरीथरीका रागयुक्त) हुन्छ, त्यति नै मस्तिष्कलाई फाइदा गर्छ। जस्तो कि सेतो भात, पहेलो रोटी, हरियो तरकारी, रातो गाजर, सेतो मूला, हरियो काफ्रो, कलेजी प्याजको सलाद, विभिन्न रडका फलफूल आदि।

ओमेगा थ्री फ्याट्री एसिड

ओमेगा थ्री फ्याट्री एसिड मस्तिष्क तथा मुटुका लागि निकै उपयोगी हुन्छ। मानिसले हरेक हप्ता कम्तीमा पनि दुई पटक माछा, खासगरी, म्याकेरल, हेरिङ, सार्डिनेज, टुना तथा सालमन सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। बदाम (आलमन्ड), जैतुनको तेल तथा आलसको तेलमा पनि प्रशस्त मात्रामा ओमेगा थ्री फ्याट्री एसिड पाइन्छ। जुन आहार मुटुका लागि उपयुक्त हुन्छ, त्यो आहार मस्तिष्कका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ। स्वस्थ र दीर्घायु मस्तिष्कका लागि रक्तसञ्चार प्रणाली स्वस्थ हुनु अनिवार्य छ। त्यो किनभने लगभग १४ सय ग्रामको मस्तिष्कलाई शरीरका लागि चाहने २५ प्रतिशत

रगत, ग्लुकोज तथा अक्सिजन आवश्यक पर्छ।

मस्तिष्क र सामाजिकता

स्वस्थ मस्तिष्क र सामाजिक सक्रियताको गहिरो सम्बन्ध छ। स्वस्थ मस्तिष्कका लागि सामाजिक सक्रियताको खाँचो हुन्छ। किनभने मस्तिष्क सामाजिक विशेषताको हुन्छ। सामाजिक सक्रियता तथा समाजसेवाजस्ता मानवीय कुराहरू मस्तिष्कको खुराक हुन्।

जुन मानिसले स्वास्थ्यवर्द्धक दिनचर्याको पालना गर्दै सामाजिक कार्यमा तन, मन, धनले सक्रिय रहन्छ, त्यस्तो मानिस निश्चित रूपमा बुढेसकालमा पनि स्वस्थ र सक्रिय जीवन जिउन सक्दछ। यो वैज्ञानिक कुरा हो। कुनै मानिस सामाजिक रूपमा निष्क्रिय र उदासीन छ भने या त उसको मस्तिष्कमा कुनै खोट छ या त



ऊ कुनै न कुनै मनोवैज्ञानिक समस्याबाट ग्रस्त छ।

अवकाशपछिको जीवन

हाम्रो जस्तो देशहरूमा प्रायः मानिसहरू अवकाशपछि त्यसै बस्ने गर्छन्। जीवनमा धेरै मेहनत गरियो, अब आरामका साथ जीवन काट्ने हो भन्ने भावना राख्ने गर्दछन्। तर, बिना काम मानिसले जीवन काट्न थाल्यो भने मानिस छिट्टै रोगी हुन्छ, छिट्टै मर्छ। उखान नै छ, खाली मस्तिष्क, सैतानको घर। मानिसले जीवनभरि कुनै न कुनै काम गर्दै रहनुपर्छ। अन्तिम साससम्म क्रियाशील रहनुपर्छ।

बुढेसकालको काम

बुढेसकालमा मानिसका लागि उपयुक्त काम समाजसेवा हो। यसको मतलव बुढेसकालमा मात्र समाजसेवा गर्नु भनेको होइन, मानिस एक सामाजिक प्राणी भएकाले सानैदेखि नै सामाजिक रूपमा सक्रिय रहनुपर्छ। मानिसले सामाजिक कार्यहरू गरेर एकातिर समाजको उत्थानमा टेवा पुर्‍याउन सक्दछ भने अर्कोतिर आफ्नो स्वास्थ्य ठीक राख्न सक्दछ। आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्दै बुढेसकालमा पनि सक्रिय सामाजिक जीवन जिउनेहरू नै धेरै बाँच्छन्, स्वस्थ जीवन जिउँछन्।

मस्तिष्क पुनर्संचना

मानिसको मस्तिष्कमा एक असाधारण र अद्भुत लचकताको गुण हुन्छ, त्यो गुणलाई स्नायु विज्ञानको भाषामा न्युरोप्लास्टिसिटी भनिन्छ। मस्तिष्कको यही गुणका कारण नै मानिसको जीवनभरि नै मस्तिष्क पुनर्संचना सम्भव हुन्छ। मस्तिष्कको यस्तो पुनर्संरचनाको मनको सबैभन्दा दूलो हात हुन्छ। मन नै मस्तिष्क पुनर्संरचनाको मुख्य औजार हो। त्यसैले बुढेसकालमा पनि मानिसले आफ्नो मस्तिष्कलाई स्वस्थ र सुदृढ बनाउन सक्दछ।

००

स्तनपानले आमालाई हुन्छन् यी फाइदा

स्तनपान शिशुका लागि अमृत समान हो भन्नेमा दुइमत छैन। तर एक अध्ययनले भने स्तनपानले केवल शिशुमा मात्र होइन स्तनपान गराउने आमामा पनि धेरै फाइदा पुर्‍याउने देखाएको छ।

म्याटर्नल एण्ड चाइल्ड न्यूट्रिसन जर्नलमा छापिएको शोधअनुसार स्तनपानले महिलामा स्तन क्यान्सर, अप्ठ्यासको क्यान्सर, मधुमेह, हाइपर टेन्सन तथा हृदयाघात जस्ता रोगको खतरा कम गराउँदछ।

अध्ययनकर्ताहरूले आफ्नो अध्ययनका क्रममा ४५ वर्ष र त्यसभन्दा माथिका ७४ हजार ७८५ जना अस्ट्रेलियन महिलाहरूलाई दुइ भागमा बाँडे। त्यसमध्ये एउटा समूहका महिलाहरूले आफुले शिशु जन्माएर हुर्काउँदा शिशुलाई नियमित स्तनपान गराएका थिए भने अर्को समूहका महिलाले चार्हिँ आफ्नो शिशुलाई केवल दिनमा एकचोटी

मात्र स्तनपान गराएका थिए।

अध्ययनबाट के पाइयो भने शिशु हुर्काउने उमेरमा दिनमा एकपटक मात्र स्तनपान गराउने महिलाको तुलनामा पटक पटक र नियमित रुपमा स्तनपान गराउने महिलाको मुटु अहिले बढि स्वस्थ थियो।

वेस्टर्न सिड्नी स्कुल अफ मेडिसिनका शोधकर्ताअनुसार जो महिलाहरूले लामो समयसम्म शिशुलाई स्तनपान गराउँछन् उनीहरूमा ६४ वर्षको उमेर अघि उच्च रक्तचाप हुने खतरा निकै कम हुन्।

स्तनपानले मुटुलाई कुन कारणले गर्दा स्वस्थ रहन मद्दत पुर्‍याउँदछ भन्ने तथ्य पत्ता नलागेको भएपनि स्तनपान गराउने समयमा शरीरमा उत्सर्जन हुने हर्मोनका कारण महिलाको मुटु तथा नसा प्रणालीलाई लाभ मिल्ने अनुमान गरिएको छ।

केही जटिल समस्यामा प्राथमिक उपचार

कहिलेकाहीँ स्वास्थ्यमा अकस्मात् समस्या निम्तिन्छ। कतिपय समस्या नसोचेको ढंगले आउँछ, जुन जटिल खालको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा थोरै समय पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अस्पताल वा चिकित्सककहाँ पुर्‍याउँदासम्म समस्या जटिल बनिसक्ने खतरा रहन्छ। तर, घरमै या घटनास्थलमा

केही विचार पुर्‍याउनसके समस्यालाई सामान्यीकरण या निको नै पार्न सकिन्छ। यस्ता केही जटिल समस्याको प्राथमिक उपचारबारे विशेषज्ञले केही सामान्य उपाय सिकाएका छन्ः
मधुमेह रोगी बेहोस हुँदा
मधुमेह (सुगर)का बिरामीको रगतमा चिनीको मात्रा (सुगर लेभल) अचानक घट्दा कहिलेकाहीँ थर्थर काँप्दै बेहोस हुन सक्छन्। रगतमा चिनीलाई पचाएर ऊर्जामा परिणत गरिदने इन्सुलिन ज्यादै बढी (हाइपरग्लिसेमिया) भएर वा ज्यादै कम (हाइपोग्लिसेमिया) भएर यो अवस्था आउन सक्छ। कोही व्यक्ति यो समस्याले तपाईँका अगाडि ढल्न लागेको या ढलेको देख्नुभयो भने केही कुरामा विशेष विचार पुर्‍याउनुपर्छ।

बिरामीले भन्न खोजेको कुरा वा संकेतलाई ठग्याउने कोसिस गर्नुपर्छ। रक्सी खाएर बेहोस हुन लागेको र मधुमेहको बिमारीले ढल्न लागेको बेलाका लक्षण समान हुन सक्छन्। यो अवस्थामा एक मुठी चिनी वा गुलियो पेय पदार्थ (जुस) तुरुन्त दिन सक्नुभयो भने रगतमा गुलियोको मात्रा कम भएर ढलेका बिरामीलाई तुरुन्त ठीक हुनसक्छ।

आगो या तातोले

पोलेर छटपटाउँदा
विभिन्न कामको सिलसिलामा आगो या कुनै तातो कुराले पोल्न सक्छ। आगो, तातो तेल, तातेको भाँडा, उम्लेको

पानी वा दूध वा तातो खानेकुराले पोलेको अवस्थामा घरमै उपचार गर्न सकिन्छ।

सानोतिनो पोलेको अवस्था छ भने पोलेको ठाउँमा करिब १५ मिनेटसम्म चिसो पानीको धारा दिइरहँदा राहत मिल्छ। समस्या जटिल हुन पाउँदैन। तर, बरफ लगाउन भने हुँदैन। यस्तै, घिउकुमारी (एलोभेरा) को गुदी पोलेको ठाउँमा लगाउँदा अत्यन्त फाइदा गर्छ। त्यसो त मह लगाउँदा पनि पोलेको ठाउँका ब्याक्टेरिया मार्नुका साथै शीतलता दिन्छ।

नरिवलको तेलमा भिटामिन ‘ई’ पर्याप्त मात्रामा पाइने हुँदा शुद्ध नरिवलको तेल लगाउँदा पोलेको ठाउँमा फाइदा दिन्छ। पोलेको भागलाई १५ मिनेट दूधमा डुबाउँदा

पनि निकै राम्रो हुन्छ।
फ्लोराइड वा



पुदिना हालेको टुथपेस्टले पनि पोलेको घाउलाई निको पार्न सहायक भूमिका खेल्छ। चियाले पनि पोलेको घाउको पीडा हरण गर्छ। चियामा हुने ट्यानिक एसिडले यस्तो काम गर्छ। त्यसैले केही चिया ब्याग (टी ब्याग) लाई पोलेको ठाउँमा राखेर बाहिरबाट कपास र ब्यान्डेजले बाँधेमा राहत दिन्छ।

खप्ने नसक्ने गरी दाँत दुख्दा
हेरविचार नपुग्दा वा क्षय हुँदा नराम्रो गरी दाँत दुख्ने गर्छ। हेरचाह नपुगेपछि विभिन्न कारणले चपाउने ठाउँमा खिएर खाल्टो पर्दै गएकोलाई हामी किराले खाएको भन्छौँ। दाँतका जरा खलबलिने वा असर पर्ने विभिन्न कारण छन्। गुलियो चिज दाँतका लागि हानिकारक हुन्छ। गिजा सुत्रिने, पाक्ने (पाइरिया) आदि समस्याले दाँत कमजोर बनाउँदै लैजान्छ। गिजा वा दाँतमा हुने संक्रमण (इन्फेक्सन) ले पनि दाँत कमजोर बनाउँछ। दाँत दुख्दा ल्वाडको प्रयोग गर्नु निकै लाभदायी हुन्छ। दाँत दुखेको छ र आधुनिक उपचारको कुनै उपाय नभएमा राति सुत्ने बेला तीन–चारवटा ल्वाड मुखमा हालेर चपाउने र रस मुखमा लिएर गिजातिर चुमाउने गर्नुपर्छ। ल्वाड चपाएर थुक्ने तथा निल्ने गरियो भने काम गर्दैन। ल्वाडको पिरोले आँखाबाट आँसु नै

जानकारी तपाईँको, कमाई फेसबुकको

दुनियाँकै वृहत सोसल मिडिया साइट फेसबुकले आफ्ना प्रयोगकर्तालाई मन पर्ने नपर्ने कुरा, उनीहरूको जीवनशैली तथा आनीबानीका साथै आवश्यकताका विषयमा पूर्ण जानकारी राख्दछ र सोही

अनुरूपका विज्ञापन

प्रयोगकर्ताको न्युजफिडमा देखाइदिएर मोटो कमाई गर्दछ।

यो वर्षको दोश्रो त्रैमासिकमा फेसबुकको कमाई ६ अरब २४ करोड डलर रह्यो। तीन महिनाको अवधिमा फेसबुकले २ अरब १० करोड नाफा आर्जन गर्‍यो।

रोचक त के भने तपाईंले फेसबुकमा जति धेरै समय बिताउनुहुन्छ फेसबुकले उति नै धेरै पैसा कमाउँदछ। फेसबुकको कुल आयमा मोबाइल विज्ञापनबाट भएको आयको हिस्सा ८४ प्रतिशत रहेको छ जुन अघिल्लो वर्ष ८१ प्रतिशत थियो।

हाल फेसबुकका प्रयोगकर्ताको संख्या १ अरब ७१ करोड रहेको छ। सन् २०१२ मा एक अरब प्रयोगकर्ताको कोशेढुंगा पार गरेयता पनि फेसबुकका प्रयोगकर्ताको संख्या तिव्र रुपमा बढिरहेको छ।

स्टाटिस्टाको डाटाअनुसार १ अरब ५७ करोड मानिसहरु आफ्नो मोबाइल फोन वा स्मार्टफोनबाट फेसबुक चलाउँदछन्। वास्तवमा फेसबुकका सबै प्रयोगकर्ताले फेसबुकलाई आफै नै

आफ्नो बारेमा जानकारी दिइरहेका हुन्छन्। फेसबुकलाई आफ्नो इमेल, मोबाइल नम्बर, आफु बसेको सहर लगायतका विभिन्न जानकारी दिइन्छ फेसबुकलाई।



त्यस्तै जन्मदिन, म्यारिज एनिभर्सरी, सन्तानको नाम जस्ता महत्त्वपूर्ण तथा अति नै निजी जानकारीहरु पनि फेसबुकले प्राप्त गरेको हुन्छ।

अखिर फेसबुकसँग लाखौँ मानिसका यस्ता महत्त्वपूर्ण तथा भित्री जानकारी भएपछि यस्ता जानकारीहरु प्राप्त गर्नका लागि कम्पनीहरूले दूलो मूल्य चुकाउन पछि पर्दैनन्।

आफ्नो लोकेसनको बारेमा जानकारी दिँदा मानिसहरूले आफु वर्षमा कतिपटक छुट्टी मनाउने बाहिर निस्किने, कतिपटक घर बाहिर खाना खान जाने वा फिट्स हेर्न जाने भन्ने जस्ता जानकारी पनि फेसबुकलाई दिएका हुन्छन्।

बियरको गिलास समाएको आफ्नो

तस्वीर तपाईं शेयर गर्नुहुन्छ भने फेसबुकले तपाईंलाई विभिन्न बार तथा पबको विज्ञापन देखाइदिन्छ।

आखिर जसले रक्सी पिउँदैनन् उनीहरूलाई यस्ता विज्ञापन देखाएर के

आउँछ, तर सहनुपर्छ। १० मिनेटपछि भने रस मुखबाट फालिदिए हुन्छ। यति गरेपछि पानी पनि नखाई सन्तुपर्छ। बिहान उठ्दा दुखाइ हटिसकेको हुन्छ। ल्वाडको तेल भए दुखेको ठाउँमै पर्ने गरी दुई थोपा हाल्ने र एक गिलास तातो पानीमा एक चियाचम्ममा नुन घोलेर त्यसले दाँत कुल्ला गर्ने या घाँटी ठाडो पारेर मुखको पछिल्लो भागमा पानी पुर्‍याएर सेक्दा दाँतलाई राहत मिल्छ। यसले घाँटीको एलर्जी र खसखसाहट पनि हराउँछ। तोरीको तेल, नुन र बेसार बराबरी मिलाएर दाँतमा दलेर एक घन्टाजति राख्न सकियो भने दन्तहर्सा (पाइरिया) निको हुन्छ।

विभिन्न कारणले टाउको दुखेमा

टाउको दुख्ने विभिन्न कारण हुन्छन्। आँखाको कमजोरीका कारण टाउको दुख्न सक्छ। कसैलाई घाममा हिँड्दा टाउको दुख्छ। रक्सी धेरै खाएका बेला जलअल्पता (डिहाइड्रेसन) गराएर टाउको दुखाउँछ। तनाव बढी हुँदा पनि टाउको दुख्न सक्छ। टाउको ज्यादै दुखेको अवस्थामा बान्ता पनि हुनसक्छ। टाउको दुख्दा अधिकांशले कुनै कपडाले टाउको जोडसँग बाँधेको देखिन्छ। विशेषगरी गाउँघरतिर यस्तो गरेको पाइन्छ। तर, यो ठीक काम होइन। यसो गर्दा टाउकोमा रक्तसञ्चारमा असर पर्नसक्छ। टाउको बाँधेर टाउको दुखेको आराम हुने होइन। कुनै रोगविशेषले गर्दा टाउको दुखेको छ भने रोगको निदान र उपचार गराउनुपर्छ। रक्सी खाएको वा अन्य कारणले डिहाइड्रेसन भएर टाउको दुखेको छ भने औषधि खानभन्दा पानी पिउनमा प्राथमिकता दिनुपर्छ। कागतीपानीले अझ राम्रो गर्छ। सामान्य टाउको दुखाइमा चिया वा कफीले पनि ठीक गर्छ। चियामा अलिकति अदुवा र सुकुमेल राखेर पिउँदा सामान्य टाउको दुखाइमा अरू औषधि खानुपर्दैन। तनाव वा दबाव भयो भने पनि टाउको दुख्छ। यस्तो बेलामा टाउकोमा शुद्ध तोरी वा तिल वा नरिवलको तेल लगाएर कपालका जरा राम्रोसँग भिज्ने गरी मालिस गर्दा आराम मिल्छ। ०००

विज्ञापनहरु ठचाकै लक्षित वर्गमा पुग्दछन् जुन अन्य मिडियाबाट दिँदा सम्भव नहुन सक्दछ। कतिपय कम्पनीहरूले फेसबुक प्रयोगकर्तालाई उनीहरूको जन्मदिनको शुभकामना पनि फेसबुकबाटै दिएका हुन्छन्। गुगलमा यदि तपाईंले कुनै घडीको बारेमा सर्च गरिरहनुभएको छ भने तपाईंको फेसबुकमा घडीकै विज्ञापन देखा अचम्ममा पुर्नुभएको छ होल। यो संयोग होइन, रणनीति हो।

तर यति भनिरहँदा यो होइन की फेसबुकका बारेमा सबै उत्तम भैरहेको छ। पछिल्लो समयमा मानिसहरूले फेसबुकमा बिताउने समयमा कमी आइरहेको छ। यो विज्ञापनदाता कम्पनीहरूको लागि दुखको कुरा हो। यदि यस्तो ट्रेण्ड जारी रह्यो भने त्यो फेसबुकका लागि चिन्ताको विषय बन्न सक्दछ।

त्यसैले फेसबुक चाहन्छ की मानिसहरु फेसबुक लगआउट नगरुन् ता की प्रयोगकर्ताको स्ट्राटस सधै लख्न नै रहोस्। यस्तो देखेपछि कम्पनीहरूलाई लाग्नेछ की मानिसहरु लामो समय फेसबुकमा बिताउँछन्। स्मार्टफोनमा विज्ञापनबाट हुने कमाइमा फेसबुक ट्रिटरभन्दा निकै अगाडि छ। र गुगलभन्दा अरु कुनैपनि दोस्रो कम्पनी फेसबुकलाई टक्कर दिने अवस्थामा छैन।



ब्युटी टिप्स

कुन उमेरमा

कस्तो मेकअप सुहाउँछ?

समयसँगै शृङ्गारको अवधारणामा पनि परिवर्तन भएको छ। केही समय अगाडिसम्म पनि महिलाहरू आफ्ना प्रेमी अथवा पतिका लागि सिँगारिन्थे भने आज महिलाहरू आफ्नै लागि सिँगारिन्छन्। उनीहरू आफ्नो आत्मविश्वास बढाउनका लागि सिँगारिन्छन्। शृङ्गार अर्थात् मेकअपले महिलाको आत्मविश्वास बढाउनका लागि ठूलो भूमिका खेल्ने गर्छ। मेकअप भन्ने शब्द सुन्नासाथ रंगी-विरंगी लिपस्टिक, अनुहारमा विभिन्न किसिमका शृङ्गारका प्रसोधनहरूको प्रयोग भन्ने बुझिन्छ, तर मेकअपको वास्तविक उदेश्य भनेको अनुहारमा भएका कमि-कमजोरीलाई लुकाउनु, अनुहारको आकार-प्रकारलाई मिलाएर तपाईंको सुन्दरतालाई अझ आकर्षक बनाउनु हो। जसरी हरेक उमेरका मानिसहरूको चाहना र आवश्यकता परिवर्तन हुँदै जान्छ, त्यसै गरी उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधन पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। प्रायः महिलाहरू एकै प्रकारको फाउन्डेशन अथवा फेस पाउडर र लिपस्टिक प्रयोग गर्छन्। तर जब छाला उमेर उनुसार परिवर्तन हुन्छ भने सौन्दर्य प्रसाधन पनि उमेरको हिसाबले परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ।

६ वर्षको उमेर होस् अथवा ६० वर्षको, ऐना हरेक उमेरको महिलाहरूका लागि सबैभन्दा प्रिय साथी हुन्छ। सबैभन्दा पहिला ऐनाले नै उनमा भैरहेको परिवर्तनसँग परिचित गराउँछ। त्यसैले आफ्नो प्रिय साथीले दिएको परिवर्तनको सूचनालाई आत्मसात गर्दै हामी पनि आफ्नो उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधन छनौट गरेर हरेक उमेरमा सुन्दर र गरिमामयी देखिन सक्छौं। यहाँ उमेर अनुसारको सौन्दर्य प्रसाधनको छनौट कसरी गर्ने भन्नेबारेमा केही जानकारीहरू प्रस्तुत छ –

१ देखि १० वर्षसम्म

यदि तपाईं यति सानो उमेरमा पनि मेकअप भन्ने सोच्नु हुन्छ भने मेकअप गर्नु सानी केटी तथा महिलाहरूको मौलिक प्रवृति नै हो। त्यसैले १ देखि १० सम्मका बालिकाहरूले कसरी मेकअप गर्ने भन्ने बारेमा समेत जानकारी आवश्यक छ। यो उमेरमा छाला त्यसै पनि सुन्दर र कोमल हुन्छ, त्यसैले नुहाउनका लागि राम्रो साबुन र श्याम्पूको प्रयोग गर्नुपर्छ। ओठको सुन्दरताका लागि लिपस्टिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन। यो उमेरमा प्राकृतिक रूपमा नै ओठ गुलाबी हुन्छ। तर यदि ओठ फुट्ने समस्या छ भने राति सुत्नुअघि ग्लिसरीनको प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि छोरी सानै उमेरमा लिपस्टिक लगाउन जिद्दी गर्छिन् भने उनलाई न्यूड लिपजेल प्रयोग गर्न सिकानु पर्छ। बिहान-बेलुकी फेसवासले अनुहार धुने बानी बसाल्नु पर्छ। सुन्दर छालाको शुरुवात यही उमेरबाट हुन्छ र हरेक प्रकारको स्किनलाई सास फेर्नका लागि सर-सफाई आवश्यक हुन्छ।

११ देखि १७ वर्षसम्म

यो उमेरमा युवतीहरू अलि धेरै नै सौन्दर्य प्रसाधनको प्रयोग गर्न रुचाउँछन् तर आफूलाई नसुहाउने र भद्दा मेकअपले तपाईंलाई सुन्दर देखिनु भन्दा अरूको अगाडि हास्यापात्र बनाउँछ। त्यसैले यो उमेरमा मेकअप गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। यो किशोरावस्था निकै नै संवेदनशील हुन्छ। किशोरावस्थामा क्लिन्जर, ऐस्टिजन्ट र टोनरको अति नै महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यी तीन प्रोडक्ट छालाका लागि अति नै आवश्यक पनि छ, किनभने यो उमेरमा तपाईंको छाला अति नै तैलीय हुन्छ। रोमछिद्र बन्द भएपछि पिम्पलको रूप धारण गर्छ। सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नुपर्छ तर यो उमेरमा छाला धेरै तैलीय हुने भएकाले तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको प्रसाधन ननकोमोडेजीनिन नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। सनस्क्रीन भन्दा राम्रो अरू कुनै विकल्प हुँदैन। यसले छालालाई राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्छ र अक्साइड युक्त सनस्क्रीनको प्रयोगले पिम्पल पनि कम हुन्छ।

यदि तपाईंको अनुहारमा पिम्पल छ भने त्यसलाई लुकाउन फाउन्डेशनको प्रयोग गर्नु आवश्यक छैन। त्यस्तै पिम्पल कोट्याउने, फुटाउने पनि गर्नु हुँदैन। तर सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नु अति नै आवश्यक हुन्छ। सूर्यको किरणको प्रभावले पिम्पलको गहिरो कालो दाग बन्न भएकोले सनस्क्रीनको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ। यो उमेरमा ओठको सुन्दरताका लागि कलर्ड लिपजेलको प्रयोग गर्न सकिन्छ तर सस्तो उत्पादन ओठमा लगाउनु हुँदैन। ओठमा गुणस्तरीय प्रोडक्टको प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ। विवाह अथवा कुनै विशेष समारोहमा गुलाबी लिपस्टिक, एक कोट मसकारा, गाजल र सनस्क्रीमाथि कमेक्ट लगाउनु पर्छ। यो उमेरमा हरेक युवती सुन्दर देखिन्छन्। यो उमेरमा प्रयोग हुने सौन्दर्य प्रसाधनहरू। फाउन्डेशन : फाउन्डेशन छनौट गर्दा यसलाई हातको छालामा लगाउनु पर्छ। जुन फाउन्डेशन हातको छालासँग मेल खान्छ, फाउन्डेशन लागि त्यही फाउन्डेशन उपयुक्त हुन्छ। हिजोआज बीबी क्रीमको प्रयोग पनि निकै हुन थालेको छ। त्यसैले यदि तपाईंलाई फाउन्डेशन प्रयोग गर्न मन लागेन भने बीबी क्रीम पनि तपाईंका लागि राम्रो विकल्प हुन सक्छ।

यदि तपाईंको विवाह हुँदैछ भने र कस्तो लिपस्टिक छनौट गर्ने भन्ने सोचाईमा हुनुहुन्छ भने रातो, गुलाबी, कलेजी, रानी र कफी शेडको लिपस्टिकको छनौट गर्न सक्नु हुन्छ। तर यी सबैको पनि विभिन्न प्रकारका शेडहरू हुन्छन्। गाढा रंग गहुँगोरो अनुहारका लागि र हल्का रंग गोरो छाला भएकालाई सुहाउँछ। मेट, ग्लसी र क्रीम लिपस्टिकका शेडहरू तपाईं आफ्नो साथमा राख्न सक्नु हुन्छ जसलाई समय र अवसर अनुसार प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ।

मस्कारा : मस्काराको प्रयोगले तपाईंको परेला लामो र बाक्लो देखिनुका साथै आँखा झन् आकर्षक देखिन्छ। मस्कारा छनौट गर्दा राम्रो कम्पनीको मस्कारा छनौट गर्नुपर्छ।

आईलाइनर : आईलाइनरले आँखालाई सुन्दर बनाउन विशेष भूमिका खेल्दछ। आईलाइनरको छनौट गर्दा वाटर प्रूफ लिक्विड आईलाइनरको छनौट गर्नुपर्छ। आईलाइनर लगाउँदा सधैं बाहिरी कुनाबाट भित्रतिर लगाउनु पर्छ।

आई स्याडो : आई स्याडोको प्रयोग गर्दा राति गाढा र दिनमा हल्का रंगको आई स्याडोको प्रयोग गर्नुपर्छ।

राति सुत्नु अगाडि मेकअप हटाउनु अति नै आवश्यक छ र नाइट क्रीम प्रयोग गर्नुपर्छ।

१८ देखि ३५ वर्षसम्म

यो उमेरमा युवतीको विवाह हुने र नानीसमेत हुने भएकोले छालामा केही परिवर्तन आउन थाल्छ। नानी जन्मेपछि पिगमेन्टेशनको समस्या पनि हुन थाल्छ। यो उमेरमा कुन-कुन सौन्दर्य प्रसाधन कसरी प्रयोग गर्ने?

३० वर्षपछि विस्तारै भिटामिन सी सीरमको प्रयोग गर्नुपर्छ। यो एउटा राम्रो एन्टीअक्सिडेन्ट हो, जसले छालालाई चाउरिन र तन्कनबाट रक्षा गर्छ। यसको प्रयोग राति गर्नु राम्रो हुन्छ। घरभित्र र बाहिर जहाँ भए पनि सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। सूर्यको किरणबाट हुने एज स्पोटलाई रोक्ने भएकोले सनस्क्रीन छालाका लागि अति नै आवश्यक छ यसले छाला स्वस्थ्य बनाइराख्न सहयोग गर्दछ। ग्लसी भन्दा मेट लिपस्टिकको प्रयोग गर्नुपर्छ। ३० वर्षपछि अन्डर आई सीरमको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ। पिगमेन्टेशनको समस्य हरमोनल इन्ब्यालेन्सको कारण हुन्छ, त्यसैले यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन। कुनै राम्रो कन्सिलरको सहयोगले तपाईं यसलाई लुकाउन सक्नु हुन्छ। त्यसमाथि एक कोट फाउन्डेशन लगाएर आफ्नो छालाको रंगसँग मिलाउन सक्नु हुन्छ।

३६ दखि ५० वर्षसम्म

जब महिला ३६ वर्ष पुग्छिन्, उनको मेकअप गर्ने तरिका किशोरावस्था र युवावस्थाभन्दा भिन्न हुन्छ। ४० वर्ष पुगेपछि त छाला पनि सुक्खा र थाकेको देखिन थाल्छ। यसको प्रमुख कारण कोलोजनको कमी। तर यदि केही प्रयास गर्नुभयो भने तपाईंको छालाको चम्किलोपन पुनः आउन सक्छ। प्राइमरको प्रयोग गर्नुपर्छ, जसले छालालाई समतल रूप दिन्छ। तर प्राइमरको छनौट गर्दा हाइड्रेटिड प्राइमर हुनुपर्छ नभए अन्य प्राइमरले तपाईंको छालाको रेखाहरू प्रष्ट देखिने डर हुन्छ। फाउन्डेशनको सही प्रयोगले अनुहारलाई अति नै सुन्दर र कम उमेरको देखाइदिन्छ। तर फाउन्डेशनको प्रयोग गर्दा तपाईंको छालासँग मेल खाने हुनुपर्छ र यसलाई हल्का र एक कोट मात्र लगाउनु पर्छ।

- कुनै पनि राम्रो कन्सिलरको सहयोगले आँखा वरपरको कालो घेरा र पिगमेन्टेशनको दागलाई सजिलै छोप्न सकिन्छ।

- लिपस्टिक लगाउनु अगाडि ओठलाई सुक्खा छालालाई स्क्रबको सहयोगले हटाउनु पर्छ। लिपस्टिक लगाउनु अगाडि लिप बामको प्रयोग गर्नुपर्छ र लिपलाइनर र लिपस्टिकको सहयोगले आफ्नो ओठलाई सुन्दर र आकर्षक बनाउन सक्नु हुन्छ।

५० वर्षपछि

- यो उमेर प्राकृतिक रूपले छाला लत्रिन थाल्छ, त्यसैले राम्रो मोइश्चराइजरको सहयोगले हाइड्रेट राख्छ। यो उमेरमा सीरमको दिनमा दुइपल्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- सनस्क्रीनको प्रयोग गर्नुपर्छ तर यो क्रीम बेस्ड हुनु आवश्यक छ। त्यस्तै फाउन्डेशन पनि लिक्विड र क्रीम बेस्ड हुनु आवश्यक छ ।
- आँखा र ओठका लागि गाढा रंग उपयुक्त हुन्छ। बढ्दो उमेरसँगै ओठ पनि पातलो हुँदै जान्छ। त्यसैले लिपप्लसको सहायताले ओठलाई बाक्लो र ग्लसी देखाउन सकिन्छ।



असफलतासँग डराउने होइन, सामना गर्न सिकौँ

हामीलाई सबैभन्दा धेरै त्यो समयमा पीडा हुन्छ। जब हाम्रो कोही आफ्नो व्यक्तिले हामीलाई अस्वीकार अर्थात् रिजेक्ट गर्छ। उसले कहिल्यै हाम्रो आशालाई निराश बनाउँदैन भन्ने ठूलो आशा लिएर बस्छौं तर हाम्रो त्यो आशा टुट्दछ र हाम्रो सबै सपनाहरू चकनाचुर हुन्छन्।

कहिल्यै पनि आशाका किरणहरूलाई पछ्याउन छाड्नु हुँदैन। तपाईंसँग सधैं दुइवटा अप्सन हुन्छन्। पहिलो जब कसैले हामीलाई निराश पाछ। हरेक कुरा आफूले सोचे अनुसार नहुँदा मनलाई कसरी सम्झाउने?

आफूसँग प्रश्न सोध्नुपर्छ

सबैभन्दा पहिला नोकरी, सम्बन्ध, प्रेम, राम्रो नम्बर आदि किन पाउन चाहनु हुन्छ भन्ने प्रश्न सोध्नुपर्छ। कतै-कतै तपाईंको भित्रबाट यी कुरा प्राप्त गर्दा समाजमा तपाईंको स्थिति राम्रो हुन्छ भन्ने जवाफ आउँछ। तपाईं स्वयंलाई प्रमाणित गर्न सक्नु हुन्छ। जवाफ प्राप्त भएपछि यदि तपाईं उत्कृष्ट प्रमाणित हुन सक्नुभएन भने के तपाईं आफूलाई सिध्याउनु हुन्छ? यसो गर्नु त मूर्खता हुन्छ। त्यसैले तनाउ लिन छाड्नुपर्छ र सफलताका लागि अझ राम्रो तयारीमा जुट्नुपर्छ।

स्वयंलाई पीडा दिनु हुँदैन

जीवनमा सधै उतार-चढाव आइरहन्छन्। जीवनको कुनै मोडमा हामीलाई रिजेक्ट पनि गरिन्छ तर त्यसको कारण हाम्रो जीवनमा कुनै प्रभाव पर्नु हुँदैन। त्यो कुरा तपाईंका लागि थिएन भनेर आफ्नो मनलाई सम्झाउनु पर्छ। आफूलाई नकारात्मक सोच र कमजोर भावनाले ग्रस्त बनाउनु हुँदैन। यसो गर्दा तपाईं उदासी र खिन्नताको स्थितिमा पुग्न सक्नु हुन्छ।

स्थितिमा नयाँ दृष्टिकोण

तपाईंले चाहनुभएको कुराबाट रिजेक्ट हुनु पनि तपाईंका लागि राम्रो कुरा हुन सक्छ भन्ने कुरा हेर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। जस्तै, तपाईंले कुनै जागिर नपाउनु अथवा विवाह हुन सकेन भने त्यसको कारण त्योभन्दा अझ राम्रो राम्रो पोस्टसहितको नोकरी अथवा अझ राम्रो विवाहको प्रस्ताव आउनका लागि समेत हुनसक्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ।

नियन्त्रणमा रहनुपर्छ

प्रायः हामी कुनै कुरा चाहन्छौं र त्यो कुरा प्राप्त गर्न सकेनौं भने हामी त्यो कुरा पाउनका लागि कुनै गलत बाटो अपनाउने कोशिश गर्छौं। हामी नयाँ योजना बनाउनतिर लाग्छौं अथवा केही षड्यन्त्र गर्न थाल्छौं। हाम्रो दिमागले जसरी पनि त्यो कुरालाई कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा मात्र सोच्न थाल्छ। जुन अति नै गलत कुरा हो। त्यसैले आफूलाई नियन्त्रण राख्नुपर्छ।

यथार्थलाई स्वीकार्नु पर्छ

जब कुनै कुराका लागि सेलेक्सन अथवा रिजेक्सनको समय आउँछ र त्यसमा यदि हामीले हुन्छ र हुँदैनमध्ये हुँदैन सुन्नुपर्छ भने त्यसलाई व्यक्तिगत रूपमा लिनु हुँदैन। त्यसो गर्दा समस्या बढ्दछ। त्यो रिजेक्सनको कारण के हो भन्ने भन्ने कुरा स्वयंलाई सोध्नुपर्छ। के रिजेक्ट हुनु हाम्रा लागि सही हुन सक्छ? यस्ता प्रश्नको जवाफ आफूसँग सोध्नुपर्छ। जसले तपाईंलाई यथार्थलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ।

स्वयंको प्रश्न र स्वयंको जवाफ

जब तपाईंले आफ्नो बारेमा प्रश्न सोध्नुहुन्छ त्यो समयमा तपाईंलाई आफ्नो राम्रो र नराम्रो कुराको बारेमा थाहा हुन्छ। त्यस्तो समयमा आफूलाई बुझ्नुपर्छ। ढुंगालाई हिरा बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। केही प्रश्न यस्ता हुन्छन् जसको जवाफ केवल तपाईंसँग मात्र हुन्छ।

स्वयंलाई प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ

जीवनमा कुनै पनि कुरा पाउनका लागि सर्वप्रथम आफूलाई प्रेम गर्न आवश्यक



नेपालीहरूका दुइ महत्त्वपूर्ण एवं ठूला चाडहरू दशैं र तिहार भर्खरै सकियो। दशैं मासुको पर्व भनिएजस्तै तिहारको पनि विशेष किसिमको परिकार र खानेकुरा हुन्छ। त्यसमध्ये सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने सेलरोटी हो भने दोस्रोमा भाइमसला हो। भाइमसला स्वास्थ्यको हिसाबले एकदमै पौष्टिकताले भरिपूर्ण खानेकुराहरूको संग्रह हो। यही भाइमसलामध्येको एकदमै स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हो – ओखर।

ओखरले हाम्रो दिमागको वृत्तिविकासका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँदछ भनिन्छ। यति मात्रै नभएर हाम्रो सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यका लागि यो अति उपयोगी मानिएको छ। यदि हामीले दैनिक रूपमा केवल चारवटा ओखर मात्रै खाने गर्‍यौं भने यसले हाम्रो शरीरमा हुने कैयौं किसिमका रोगहरूलाई भगाउन मद्दत गर्दछ। दुनियाँका ११ देशको ५५ वटाभन्दा धेरै विश्वविद्यालयहरूले गरेको अध्ययनले धेरै ओखर खाने मानिसहरूको शरीरमा आवश्यक पर्ने फाइबर, प्रोटीन, भिटामिन, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र ओमेगा ३ जस्ता कयौं न्यूट्रिसनहरू पर्याप्त मात्रामा प्राप्त हुने जनाएको छ।

आफ्नो भावनामा काबूमा राख्नुपर्छ

असफलताको अनुभव गर्नु सामान्य कुरा हो। यसको सामना मानसिक रूपले बलियो मानिसले मात्र गर्न सक्छ। हामी सबैमा आफ्नो भावनालाई नियन्त्रित गर्न सक्ने शक्ति छ। असफलतालाई मनमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफू असफल हुनुको कारण आफूमा नै कुनै कमी भएकोले गर्दा हो भन्ने लाग्छ भने यो अति नै गलत कुरा हो। तपाईं हरेक कुरा गर्न सक्नु हुन्छ तर हिम्मत गर्नुपर्छ। आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। बोलेर सक्नुहुन्न भने लेखेर भए पनि आफ्नो कुरालाई अगाडि बढाउनु पर्छ।

असफलतापछि पनि प्रेम देखाउनु पर्छ

असफलतालाई खुशीका साथ अपनाउनु पर्छ र जिन्दगीमा यसबाट केही सिकेर अगाडि बढ्नुपर्छ। कसैले हुँदैन भन्दैमा तपाईंको जिन्दगी रोकिँदैन। जिन्दगीको अर्को नाम यात्रा हो, त्यसैले हिँड्दै जानुहोस् र खुशी बटुल्नुहोस्। आफूले आफैलाई प्रेम गर्नुपर्छ किनभने हरेक दुःख र पीडाको औषधि हो प्रेम। जिन्दगीमा प्रेम र खुशी छ भने सबै कुरा छ।

असफलताले प्रेरणा प्रदान गर्छ

सफलता सँगसँगै असफलता पनि जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। हामीलाई केही समस्या अथवा कुनै कुराले निराश बनायो भने हामी सोच्ने गर्छौं यो केवल हामीसँग मात्र भयो। तर, हरेक मानिसको जीवनमा निराशा र समस्याहरू हुन्छन्।

जीवनमा भएका असफलताहरूले हामीलाई अझ बढी रचनात्मक, ऊर्जावान र क्षमतावान बनाइदिन्छ। जसले असफलताको अनुभव गरेको हुन्छ अथवा जसले असफलतालाई सम्झिरहन्छ प्रायः उसले अरूलाई इज्जत र सहयोग गर्छ। अरूलाई आफ्नो दुःख भन्नुभन्दा अरूको कुरा सुन्छ, सबै ठिक हुन्छ भन्ने हौसला दिन्छ। हरेक कुरामा सकारात्मक खोज्नाले नकारात्मकताबाट बचन सकिन्छ। आफ्नो केही असफलताहरूलाई सम्झनु पर्छ र अरूलाई आफ्नो असफलताको कथा सुनाएर प्रेरित गर्नुपर्छ।

हुन्छ। आफूलाई सम्झाउनु पर्छ। कसैले केही भन्यो भनेर आफूमा नकारात्मक सोच राख्नु हुँदैन। आफूलाई माफ गर्नुपर्छ। यदि तपाईं आफूलाई प्रेम गर्दै धैर्यतापूर्वक आफ्नो लक्ष्यमा अगाडि बढ्नुभयो भने संसारको कुनै पनि शक्ति, कुनै पनि अड्चनले तपाईंलाई सफल हुन रोक्न सक्दैन। आफूलाई हारेको सम्झनु हुँदैन

कहिल्यै पनि आफूलाई कम सम्झनु हुँदैन। जिन्दगीको दौडमा हार-जीत त भइरहन्छ। त्यस क्रममा कहिल्यै पनि आफूलाई हारेको सम्झनु हुँदैन। कुनै कुरामा रिजेक्ट भएपछि हामी आफूमा कमी गन्न थाल्छौं। जिन्दगीमा शान्ति चाहनुहुन्छ भने मानिसका कुराहरूलाई मनमा लिन छाडेर आफ्ना लागि प्रेम दर्शन सिक्नुपर्छ। राम्रो सोचको राम्रो परिणाम

यदि तपाईंलाई यो संसारमा आफूलाई सुत्ने कोही छैन जस्तो लाग्छ भने यो गलत कुरा हो। तपाईंले सबैभन्दा अगाडि आफ्नो सपोर्ट सिस्टमलाई बलियो बनाउनु पर्छ। आफूभित्रबाट असफलताको प्रश्नचिन्ह मेटाउनु पर्छ। हाम्रो मनिटर जो कोही पनि हुन सक्छ, आमा-बुबा, शिक्षक, भाइ-बहिनी, आफन्त अथवा कुनै मिल्ने साथी। उनीहरूले हाम्रो कुरालाई मन लगाएर सुत्ने गर्छन्। त्यसैले सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, सपोर्ट अवश्य प्राप्त हुन्छ।

लेख्नु पनि राम्रो उपाय हो

यदि तपाईंलाई आफ्नो कुरा कसैको अगाडि भन्न गाह्रो हुन्छ। डराउनु हुन्छ अथवा तपाईं आफ्नो मन भित्रको कुरा गर्दा स्थिति बिग्रन्छ जस्तो लाग्छ भने आफूलाई लागेको कुरा लेख्नु राम्रो उपाय हो। आफ्नो कुरा सम्बन्धित व्यक्तिकहाँ पुर्‍याउने यो राम्रो उपाय हो।

आफ्नो भावनामा काबूमा राख्नुपर्छ

असफलताको अनुभव गर्नु सामान्य कुरा हो। यसको सामना मानसिक रूपले बलियो मानिसले मात्र गर्न सक्छ। हामी सबैमा आफ्नो भावनालाई नियन्त्रित गर्न सक्ने शक्ति छ। असफलतालाई मनमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफू असफल हुनुको कारण आफूमा नै कुनै कमी भएकोले गर्दा हो भन्ने लाग्छ भने यो अति नै गलत कुरा हो। तपाईं हरेक कुरा गर्न सक्नु हुन्छ तर हिम्मत गर्नुपर्छ। आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। बोलेर सक्नुहुन्न भने लेखेर भए पनि आफ्नो कुरालाई अगाडि बढाउनु पर्छ।

असफलतापछि पनि प्रेम देखाउनु पर्छ

असफलतालाई खुशीका साथ अपनाउनु पर्छ र जिन्दगीमा यसबाट केही सिकेर अगाडि बढ्नुपर्छ। कसैले हुँदैन भन्दैमा तपाईंको जिन्दगी रोकिँदैन। जिन्दगीको अर्को नाम यात्रा हो, त्यसैले हिँड्दै जानुहोस् र खुशी बटुल्नुहोस्। आफूले आफैलाई प्रेम गर्नुपर्छ किनभने हरेक दुःख र पीडाको औषधि हो प्रेम। जिन्दगीमा प्रेम र खुशी छ भने सबै कुरा छ।

असफलताले प्रेरणा प्रदान गर्छ

सफलता सँगसँगै असफलता पनि जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। हामीलाई केही समस्या अथवा कुनै कुराले निराश बनायो भने हामी सोच्ने गर्छौं यो केवल हामीसँग मात्र भयो। तर, हरेक मानिसको जीवनमा निराशा र समस्याहरू हुन्छन्।

जीवनमा भएका असफलताहरूले हामीलाई अझ बढी रचनात्मक, ऊर्जावान र क्षमतावान बनाइदिन्छ। जसले असफलताको अनुभव गरेको हुन्छ अथवा जसले असफलतालाई सम्झिरहन्छ प्रायः उसले अरूलाई इज्जत र सहयोग गर्छ। अरूलाई आफ्नो दुःख भन्नुभन्दा अरूको कुरा सुन्छ, सबै ठिक हुन्छ भन्ने हौसला दिन्छ। हरेक कुरामा सकारात्मक खोज्नाले नकारात्मकताबाट बचन सकिन्छ। आफ्नो केही असफलताहरूलाई सम्झनु पर्छ र अरूलाई आफ्नो असफलताको कथा सुनाएर प्रेरित गर्नुपर्छ।

ओखर

नाम एक, लाभ अनेक

दैनिक चारवटा ओखर नियमित खाने मानिसहरूमा क्यान्सर, मोटोपन, मधुमेह जस्ता रोगहरूको साथसाथ ओजन घट्ने समस्या पनि समाधान हुने गर्छ। ओखर खानुले संज्ञात्मक क्षमता, प्रजनन् क्षमता र जीवनशैली सम्बन्धी अन्य समस्याहरू समाधान हुन्छ। क्यालिफोर्नियाको ओखर आयोगका स्वास्थ्य अनुसन्धान निर्देशक क्यारोल वर्ग स्तोआनले ओखर पोषक तत्त्वको केन्द्र रहेको र यो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक रहेको बताएका छन्। त्यसैले विदेशीहरूले ओखरलाई पावर फुडको नामसमेत लिने गरेका छन्। किनकि यो स्टामिना बढाउनका लागि मद्दतदायक हुने गर्दछ। यसलाई ब्रेन फुड पनि भन्ने गरिन्छ। एक अमेरिकी संस्थानले एक अध्ययनको क्रममा यसमा भिटामिन–ई, ओमेगा–३, प्याट एसिड, एन्टिअक्सिडेन्टको लागि समेत राम्रो स्रोत हुने उल्लेख गरिएको छ।

मेलोटोनिन नामक हर्मोन हाम्रो निद्राका लागि उत्तरदायी छ। यही मेलोटोनिन ओखरमा पाइन्छ। यस्तो अवस्थामा जतिबेला निद्रा नआउने समस्या हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ओखर खानुपर्ने जानकारीहरू बताउँछन्।

स्वास्थ्यलाई फिट राख्नका लागि नियमित डाइटिड गर्नेहरूका लागि पनि यो फाइदाजनक मानिन्छ। डाइटिड गर्नेहरूका लागि आवश्यक पर्ने सबै किसिमका पौष्टिक तत्त्वहरू यसमा पाइन्छन्।

औषधीको सही सेवन नगरे ज्यानै जाने खतरा औषधी सेवनअघि जान्नेपर्ने कुरा

कुनैपनि रोग निदानका लागि हामी औषधी सेवन गर्छौं। रोगको प्रकृतिअनुसार औषधी भिन्न–भिन्नै मात्र हुँदैन, त्यसको मात्रा र सेवन गर्ने विधीमा पनि एकरूपता हुँदैन।

औषधीको प्रेस्क्रिप्सन लिइरहेको समयमा चिकित्सकले औषधी खाने तरिका र समय पनि बताएका हुन्छन्। यद्यपि चिकित्सकको सल्लाहलाई हामी बेवास्ता गर्छौं। जसले गर्दा उक्त औषधीले जति प्रभाव पार्नुपर्ने हो, त्यती पार्दैन। अझ कतिले त ‘साइट इफेक्ट’



हुनसक्छ। त्यसैले औषधी सेवनको समयमा केहि कुरामा ख्याल गर्नैपर्छ।

चिकित्सकसँग पुरा सल्लाह लिनुहोस्

– चिकित्सकले प्रेस्क्रिप्सन दिइसकेपछि एकपटक राम्ररी पढ्नुहोस्, ताकि त्यहाँ दिइएको औषधीबारे जात्र सकियोस्।

– चिकित्सकसँग राम्ररी बुझ्नुहोस् कि, औषधी कहिले खाने र कसरी खाने। खानापछि वा अघि खाने भन्ने सम्बन्धमा पनि स्पष्ट हुनुपर्छ।

– उक्त औषधी सेवन गरेको समयमा के कस्ता खानपानमा पहेरेज गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि बुझौं।

– कति औषधी रोग निको भइसकेपछि पनि पुरा डोज लिनुपर्ने हुन्छ, कति रोग निको नभएसम्मका लागि मात्र सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबारे पनि स्पष्ट हुनुपर्छ।

– कतिपय औषधी सेवनपछि त्यसले केहि असरहरु गर्छ, त्यस सम्बन्धमा चिकित्सकसँग बुझ्नुपर्छ।

औषधी खरिद गर्दा

– चिकित्सकको पेस्क्रिप्सन अनुसारकै औषधी खरिद गर्नुपर्छ। औषधी पसलबाट दिइएको औषधी र चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सनमा दिइएको औषधी मिल्छ कि मिल्दैन हेर्नुपर्छ।

– औषधीको एक्सपायर डेट ख्याल गर्नुपर्छ।

– सम्भव भएसम्म एकै स्टोरबाट औषधी खरिद गर्नु राम्रो हो। यसले गर्दा उक्त पसलेलाई तपाईंले सेवन गरिरहेको औषधीबारे थाहा हुन्छ।

औषधी सेवन गरेको बेला

– औषधी सेवन गर्ने समयमा चिकित्सिकले दिएको निर्देशनलाई आवश्य पालना गर्ौं। खाना अघि वा पछि खाने हो भन्ने कुराको पनि ख्याल गर्नैपर्छ।

– सकेसम्म एउटै समय तालिकामा औषधी सेवन गर्ौं।

– औषधी कति मात्रामा सेवन गर्नुपर्ने हो, त्यस कुरालाई राम्ररी फलो गर्नुपर्छ।

पुरुषको तुलनामा किन बढि बोल्छन् महिला ?

समाजमा महिलालाई होच्याउने गरी कुुरोटोको उपमा दिइएको हुन्छ। महिलाहरु धेरै बोल्छन् भन्ने गुनासो गर्छन् प्रायः पुरुषहरु। पुरुषको यस्तो आलोचना सुन्दा महिलावादीहरु त्यसलाई महिला हिंसाको रुपमा अर्थाउँँदा हुन्। तर वैज्ञानिक अध्ययनले समेत महिलाहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्ने देखाएको छ।

आखिर महिलाहरु किन यति धेरै बोल्दछन्? के तपाईंलाई थाहा छ, महिलाहरु ठछाकैँ कति बोल्छन्?

वैज्ञानिक हरूका अनुसार महिलाहरु पुरुषको तुलनामा धेरै बोल्नुको जैविक कारण छ। अर्थात् महिलाहरुको शरीरको बनावट नै



यस्तो छ की उनीहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्दछन्। महिलाको शरीरमा पाइने एक विशेष पदार्थका कारण उनीहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्छन्। महिलाको शरीरमा फक्स पी टू

प्रोटिनको मात्रा पुरुषको तुलनामा बढि पाइन्छ। सोही प्रोटिनका कारण शिशु अवस्थामै पुरुषको तुलनामा महिलार छिटो बोल्न थालेका हुन्छन् भने जीवनभर नै पुरुषको तुलनामा बढि बोल्दछन्। अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ मेरिल्याण्डका शोधकर्ताहरुले गरेको अध्ययनअनुसार मानिसमा महिलामा पाइने उक्त बोलक्कड प्रोटिन मुसामा पनि बढि पाइन्छ। सोही कारण मुसाले बढि हल्लाखल्ला गर्दछ। अध्ययन अनुसार एक महिलाले एक दिनमा औषतमा २० हजार शब्द बोल्दछन्। जबकी पुरुषले भने औषतमा दिनमा ७ हजार शब्द बोल्दछन्।

शरीरमा यस्तो गडबडी देखिए के गर्ने ?

रुघा लाग्नु, खोकी लाग्नु, ज्वरो आउनु, जोर्नी दुख्नु सामन्य हो, जो यादकदा सबैलाई हुन्छ। तर, कतिपय अवस्थामा सामन्य लाग्ने यस्तै लक्षणले भयावह रुप लिन्छ। त्यसैले शरीरमा देखिने त्यस्ता गडबडीलाई नजरअन्दाज गर्नु हुँदैन।

टाउको दुख्नु

हामी ठान्डौँ– सामन्य दुखाई वा एसिडिटी होला।

के हुनसक्छ– माइग्रेन, उच्च रक्तचाप, ब्रेन ट्युमर, साइनस।

यदि टचाउको निरन्तर दुखिरहन्छ भने पेनकिलर सेवन गरिन्छ। एकछिन ठिक पनि हुन्छ। तर, जब टाउको दुखाईसँगै वान्ता हुन्छ, आँखा धमिलो हुन्छ, चक्कर लाग्छ भने चिकित्सककहाँ गइहाल्नुपर्छ। किनभने ट्युमरको प्रारम्भिक लक्षण यस्तै हुन्छ।

अचानक तौल घट्नु

हामी ठान्डौँ– थकान, तनाव वा

खानपानमा गडबडी होला।

के हुनसक्छ– टीबी, पेप्टिक अल्सर, थाइराइड, मधुमेह वा क्यान्सर।

बिना डाइटिड वा कुनै बिराम नभइ अचानक तौल कम हुन थाल्यो भने सतर्क हुनुपर्छ। एन्डोक्राइन ग्लान्डमा केहि असमान्यताले यस्तो हुनसक्छ। क्यान्सरको कारण पनि अचानक तौल घट्छ।

चोट लाग्दा रगत थापिएन

हामी ठान्डौँ– छाला वा खुनमा परिवर्तन भए होलान्।

के हुनसक्छ – मधुमेह वा प्लेटलेट्समा कमी।

घाउ निको हुन लामो समय लाग्यो भने त्यो मधुमेहको संकेत हुनसक्छ। साथै छालाको संक्रमणमा पनि यस्तो समस्या देखिन्छ।

मुटुको गति तीव्र हुनु

हामी ठान्डौँ– उत्तेजना वा कमजोरीको कारण होला।

के हुनसक्छ– हृदयघातको लक्षण वा उच्च रक्तचाप।

कहिले कहिँ निद्रा नपुग्दा वा कमजोरी हुनाले पनि मुटुको धड्कन असामन्य हुनसक्छ। तर, अन्य अवस्थामा यो लक्षण हृदयघातको हो। यदि लगातार मुटुको गति तीव्र हुन्छ भने चिकित्सककहाँ गइहाल्नु पर्छ।

पिसाब फेर्दा दुख्नु

हामी ठान्डौँ– सामन्य संक्रमण होला।

के हुनसक्छ– पत्थरी, प्रोस्टेट ग्रन्थी बढ्नु, मुत्राशयको क्यान्सर।

मुत्र त्यागको समयमा यदि दुख्छ वा पोल्ट भने यसलाई सामन्य संक्रमण मात्र ठावु हुँदैन। किनभने यसले क्यान्सरको संकेत गर्छ। यदि पिसाबमा रगत पनि देखियो भने चाडै उपचार गराइहाल्नुपर्छ।

उट्दा चक्कर आउनु

हामी ठान्डौँ– सामन्य कमजोरीले होला।

के हुनसक्छ– नसासम्बन्धी समस्या, कानको नसामा केहि गडबडी, साइनस, न्युन रक्तचाप।

लामो समय घाममा बसेर एक्कासी उट्दा चक्कर लाग्न सक्छ, जो सबैलाई हुन्छ। तर, सामन्य अवस्थामा पनि चक्कर आउँछ भने त्यसले न्युन रक्तचापको संकेत गर्छ।

अचानक आँखा धमिलो देख्नु
हामी ठान्डौँ– निद्रा पुरा नभए वा कमजोरीले गर्दा होला।
के हुनसक्छ– स्ट्रोक, न्युन रक्तचाप।
यदि तपाईं उच्च रक्तचाप र उच्च कोलोस्टोरले ग्रस्त हुनुहुन्छ भने, स्टोरको शिकार हुनसक्छ।
हातको कम्पन, घबराउने र नाखबाट रगत बग्ने
हामी ठान्डौँ– शरीर कमजोर भएर होला।
के हुनसक्छ – थाइराइड, पार्किंसन्स।
अचानक घबराहट हुनुका साथै हात खुट्टा काप्न थाल्यो, नाखबाट रगत बग्न थाल्यो र बान्ता हुनथाल्यो भने यसलाई नजरअन्दाज गर्नु हुँदैन। हुनसक्छ, शरीरमा धेरै एसिडिटी वा गर्मी बढेर पनि यस्तो हुन्छ, तर अन्य अवस्थामा यसले गम्भीर रोगको संकेत गर्छ।
जोडले हाँसेको वा खोकेको बेला पिसाब चुहिनु
हामी ठान्डौँ– बढ्दो उमेर वा कमजोरी।
के हुनसक्छ– पिसाबमा संक्रमण, रगतसम्बन्धी रोग वा मधुमेह।
शरीरलाई थोरै बल पर्दा पिसाब चुहिन्छ भने हामीलाई लाग्छ, कमजोरीको कारण यस्तो भयो। तर, यसलाई नजरअन्दाज गर्नु हुन्न। पिसाबमा संक्रमण हुँदा पनि यस्तै संकेत देखापर्छ। कहिले कहिँ मधुमेहको पनि लक्षण हुनसक्छ।

जीवनशैलीका कारण कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या बढ्दो

जीवनशैलीका कारण आजकल कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या अधिकांशमा देखिन थालेको छ। पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञअनुसार कलेजोमा केही मात्रामा बोसो हुनु स्वभाविक भए पनि १० प्रतिशतभन्दा बढी बोसो छ भने यस्तो अवस्थालाई कलेजोमा बोसो जमेको मानिन्छ।	हो भने यो समस्यामा मुक्त रहन सकिन्छ।	कलेजोमा बोसो जमेपछि छिट्टै थाक्ने, खान मन नलाग्ने वाकवाकी लाग्ने, तौल कम हुँदै जाने, दाहिने कोखामुनि दुख्नु, रातो नसा छालामा देखिन जस्ता लक्षण पनि देखिनसक्छन्।
सुरुमा यसले खासै असर नगरे पनि पछि यसले सिरोसिस भई क्यान्सर समेत हुनसक्छ। कलेजोमा बोसो जम्ने रोगलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ।	यो समस्या वयस्क उमेरमा बढी देखिन्छ, तौल बढी भएमा, मधुमेहरुोग भएमा, रगतमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढी भएमा, उच्च रक्तचाप भएमा पनि कलेजोमा बोसो जन्नसक्छ।	कलेजो बिग्रँदै गएमा स्मरणशक्ति कम हुने, शरीर पहेँलो हुँदै जाने र कमलपित्त हुने, खुट्टा र पेट सुत्तिने, बाँझोपन र नपुंशक हुने, मुख र शरीरको अन्य भागबाट रगत आउने, शरीर सुक्दै जाने जस्ता लक्षण देखिनसक्छ।
बिरामीले रहनसहन, जीवनशैली र खानपानमा परिवर्तन गर्नुपर्छ। खानामा हरियो सागसब्जी, पलफूलको मात्रा बढाउने, काब्रोहोइस्ट्रेड कम खाने, रक्सी नखाने, व्यायाम गर्ने	भाइरल हेपाटाइटिस, मेटाबोलिक रोग, अटो इम्युन रोग, छिट्टै वजन घटाउन खाना कम गर्दा, कुपोषणका कारणले पनि यो रोग देखिन सक्छ।	गर्भवती महिलामा यो रोग कम देखिन्छ तर भेटिएको खण्डमा नानी र आमा दुवैका लागि खतरापूर्ण हुने चिकित्सकको भनाइ छ। सबै रक्सी सेवन गर्नेलाई यो समस्या नहुन पनि सक्छ तर तुलनात्मक रुपमा

पुरुषभन्दा बढी महिलामा बढी देखिने गरेको छ। यो समस्याबाट बच्ने सबैभन्दा मुख्य कुरा जीवनशैली परिवर्तन गर्नु हो। रक्सी सेवन नगर्ने, ताजा र पोषिला खानेकुरा खाने, दिनहुँ व्यायाम गर्ने, मोटोपन भएमा हप्ताको एक पाण्डको हिसाबले तौल कम गर्दै लैजाने र डाइटिसियनको परामर्श लिएर खानालाई सन्तुलित बनाउनुपर्ने हुन्छ।	यसैगरी मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल भएमा तिनलाई नियन्त्रणमा राख्ने, हेपाटाइटिस र निमोनिया विरुद्धको खोप लगाउने, डाक्टरको सल्लाहबाहेकको औषधि सेवन नगर्न चिकित्सकहरु सल्लाह दिन्छन्।
००	००

किन कम सुत्छन् एशियाका मानिसहरु ?

हामी कति समय निदाउँछौ ? हाम्रो निद्रा कति गहिरो छ ? कतिले यसको लेखाजोखा गरेका होलान्। किनभने अनिद्राको कारण स्लिपिङ ट्याब्लेट चपाउनेहरु यहाँ धेरै छन्। अरूले पनि मस्त निद्रा पुग्नेगरी सुत्न नपाएको गुनासो गरिहेका हुन्छन्। हाम्रो निद्रा खल्बलिएको छ। यसको निदान खोज्न कोहि मनोचिकित्सककहाँ धाइरहेका छन् भने कोहि योगको शरणमा पुगेका छन्।

हालैको एक अध्ययनले यहि कुरा दोहोर्‍याएको छ। यो अध्ययनमा नेपाल समावेश छैन। यद्यपि छिमेकी भारतलाई भने सामेल गराएको छ। भौगोलिक

निकटता, सामाजिक रहनसहन उस्तै भएको कारण भारतीय र नेपालीको अवस्थामा ठूलो अन्तर छैन।

अध्ययनले भन्छ, विश्वमै भारतीयहरुको सुताई खराब छ। भारतीयहरु राम्ररी निदाउन सकेका छैनन्। साथै उनीहरुको सुत्ने अवधी पनि तुलनात्मक रुपमा छोटो छ। फिटनेस सोल्युशन फर्म फिटबिटको एक सबैक्षणबाट यस्तो तथ्य बाहिर आएको हो।

१८ वटा देशलाई मानक बनाएर गरिएको सर्वेक्षणअनुसार एशियाका मानिसहरुको निद्रा एकटमै कमजोर छ। अमेरिका, युरोपको तुलनामा एशियाका

मानिसले कम अवधी निद्रा लिने गरेका छन्।

एशियाका मानिसहरु औसत साढे ६ घण्टा सुत्छन्। जबकी अमेरिका र युरोपका मानिसहरु ७ वा साढे सात घण्टासम्म सुत्ने गरेका छन्। भारतीयले औसत ६.५५ घण्टा सुत्ने गरेका छन्, जो चिन्ताको विषय हो। न्युजील्यान्ड, अष्ट्रेलिया र ब्रिटेनका प्रतिव्यक्ति प्रतिरात्री औसत सबैभन्दा राम्ररी सुत्ने गरेका छन्। उनीहरुको सुत्ने अवधी लामो छ र गहिरो पनि।

किन यो चिन्ताको विषय हो ?
मस्त निदाउनु भनेको स्वस्थ जीवनको संकेत हो। जब निद्रा

खल्बलिन्छ, शरीरमा कुनै न कुनै गडबडी हुन्छ। मानसिक तनाव, चिन्ताले पनि निद्रा बिथोलिन्छ। भनिन्छ, स्वास्थ्यका लागि हरेक रात सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ। यद्यपि सुत्ने अवधी मात्र पुगेर हुँदैन। निद्रा कति गहिरो छ भन्ने कुरा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सातदेखि आठ घण्टासम्म मस्त एवं गहिरो निद्रा लिने व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ।

तर, जसलाई राम्ररी निद्रा पर्दैन, जो मस्त सुत्न सक्दैन उनीहरु विस्तारै रोगको शिकार बन्छन्। यसले उनीहरुको नियमित दैनिकीमा समेत असर गर्छ। मानसिक रुपमा जिर्ण बनाउँछ।

गर्मी मौसममा पुदीनाले शरीरलाई शीतल राख्न मद्दत गर्छ। यसलाई विभिन्न रोगहरुमा औषधिको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

पुदिनालाई अनेक तरिकाले सेवन गर्न सकिन्छ। यसलाई सलादमा सजाएर सर्भ गर्न सकिन्छ, अचार बनाएर खान सकिन्छ। जुसमा यसको फ्लेवर राख्न सकिन्छ। यसको वास्ना र स्वाद दुवै स्वादिलो हुन्छ। त्यससँगै यसको औषधीय महत्त्व पनि छ। निम्न शारीरिक समस्यामा पुदिनाको सेवन लाभदायक हुन्छ।

१. पेट खराब भएमा वा पेट फुलेमा पुदिनाको सेवन गर्नाले तुरुन्तै आराम मिल्छ।



२. छातीमा कफ जम्दा वा हिचकी आउँदा, अज्विरसँग पुदिनाको पत्तालाई तातो पानीमा हालेर खानाले पनि शरीरमा लाभ हुन्छ।

नानीको फुड ह्याबिट

बाबुआमासँग

मिल्दोजुल्दोः

अध्ययन

खानेकुराप्रति बालनानीको व्यवहार उनीहरुका बाबुआमासँग मिल्दोजुल्दो हुने निष्कर्ष अमेरिकामा गरिएको एक अध्ययनले निकालेको छ। बालबालिकाको हुने मोटोपन तथा उनीहरुको आहार व्यवहार बुझ्नका लागि गरिएको अध्ययनले सो निष्कर्ष निकालेको हो।	सन् २००७ देखि २००९ सम्म ६ सय ९८ बालबालिकामा यो अध्ययन गरिएको थियो। अध्ययनमा ६ देखि १२ वर्ष उमेर समुहका बालबालिका सम्मिलित थिए।
अनुसन्धानकर्ताले हप्ताको सातै दिन बालबालिका तथा उनीहरुका बाबुआमाको फुड ह्याबिट विश्लेषण गरेका थिए। अध्ययनमा बाबुआमाको आहार नानीको भन्दा केही मात्र बढि भएको पाइएको छ। नानीले ग्रहण गर्ने क्यालोरीको मात्रा पनि बाबुआमासित मिल्दोजुल्दो छ। नानीको क्यालोरीको मात्रा एक हजार सात सय एकाउन्न (१,७५१) रहेकोमा अभिभावकले ग्रहण गर्ने क्यालोरीको मात्रा एक हजार सात सय ६३ (१,७६३) पाइयो।	यसबाट अनुसन्धानकर्ताले अभिभावकको आहार नै नानीको आहार निर्धारण गर्ने बलियो आधार रहेको निष्कर्ष निकालेका छन्।
दुर्भाग्यवस मानिसहरुले आफ्नो आहारको गुणस्तरप्रति राम्ररी ध्यान दिइरहेका छैनन्। जबकि अभिभावकको आहारको स्तर नानीको भन्दा केही मात्र फरक छ, अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ डेलावेरकी उप–प्राध्यापक सानोन रम्सन्ले भनिन्।	अध्ययनको निष्कर्ष द जर्नल अफ द एकेडेमी अफ न्युट्रिसन तथा डाइटिटिक्समा प्रकाशित छ।
अनुसन्धानकर्ताले नानीहरुको कमजोर आहारको दुई प्रमुख कारणमा खानामा तरकारीको मात्रा कम हुनु तथा धेरै क्यालोरीलाई लिएका छन्।	

गर्मीमा लाभदायक पुदिना



३. विभिन्न रोगहरुमा पुदिनाको सेवन उत्तम मानिन्छ।

५. पखालामा पुदिना, प्याज वा कागतीको रस पिउनाले पनि लाभ मिल्छ।

६. पाचन शक्ति बढाउँछ।

७. मुख गन्हाउने समस्या भएकाहरुलाई माउथ फ्रेस्नरको काम गर्छ।

८. पुदिनाको रसलाई कुनै पनि घाउमा लगाउनाले घाउ चाँडै निको हुन्छ।

९. ताजा पुदिनालाई पिनेर अनुहारमा लगाउनाले अनुहारको फ्रेस देखिन्छ। शरीरको गर्मी कम हुन्छ।

१०. कैयौँ छालासम्बन्धी रोगहरुमा पुदिनाको लेप बनाए लगाउनाले छालासम्बन्धी समस्या हटेर जान्छ।

मुख्यमन्त्रीले चढाए शान्ति
गुरुङप्रति श्रद्धाञ्जली
गान्तोक, २० अगस्त।
मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङले आज
बिहान विधायक लोकनाथ नेपालको
सरकारी आवासमा पुगेर विधायक
नेपालकी सासु आमा शान्ति
गुरुङप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण
गरे। मुख्यमन्त्री तामाङले विधायक
नेपाल, समस्त परिवार लगायत
सम्पूर्ण अफन्तजनसँग भेट गरेर
समवेदना प्रकट गरे। यो दुःखद
घडीमा इश्वरले सबै परिवारलाई शक्ति
प्रदान गर्नु भनी मुख्यमन्त्री तामाङले
प्रार्थना गरे। ज्ञात रहोस्, विधायक
नेपालकी ८७ वर्षीय सासु आमा
शान्ति गुरुङको निधन गत १५
अगस्तको दिन न्यू एसटीएनएममा
भएको थियो।

तीन दिवसीय चेस प्रतियोगिताको समापन

गन्तव्य, २० अगस्त। सिक्किम
चेस एसोसिएशनको पहलमा
आयोजित तीन दिवसीय
अन्तरविद्यालय चेस प्रतियोगिताको
आज समापन भयो। गत १८
अगस्तदेखि विकास क्षेत्रको ठासी
नामथाल सरकारी उच्चतर माध्यमिक
विद्यालयको प्रेक्षागृहमा आयोजित
यस प्रतियोगितामा राज्यभरिका ४२
वटा विद्यालयबाट ५ सयभन्दा
अधिक खेलाडीहरूले सहभागिता
जनाएका थिए। आजको समापन
कार्यक्रममा मुख्य अतिथिकारूपमा
सिक्किम सूचना आयुक्त कुबेर भण्डारी
रहेका थिए। सिक्किम राज्यले चेसको
क्षेत्रमा छोटो अवधिमा धेरै प्रगति
गरेको सिक्किम चेस एसोसिएशनका
महासचिव महेन्द्र ढकालले जानकारी
गराए। उनले थप बताए अनुसार,
चेस खेललाई पेशाकारूपमा लिएर
अधि बढन सकिने प्रशस्त सम्भावना
रहेको छ। खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहित
गर्नको निम्ति अभिभावकवर्ग समेत
तीन दिनसम्म आफ्नो नानीहरूलाई
प्रेषणा दिने उद्देश्यले अधि आइरहेको
देखेर उनले खुशी प्रकट गरेका छन्।
आगामी दिनमा राज्यका खेलाडीहरू
पनि ग्राण्ड मास्टर जन्माउन सकिने
सम्भावना उल्लेख्य व्यक्त गरे। यस तीन
दिवसीय प्रतियोगितामा टप टेन्मा
आउने खेलाडीहरूले आगामी दिनमा
त्रिपुरामा हुने नर्थ इस्ट च्याम्पियनशीप
प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने
जानकारी गराए।

तीनधारेमा नेपाली भाषा
मान्यता दिवस पालन

खरसाङ, २० अगस्त। साहित्य कला संस्थान तीनधारेको आयोजनामा तीनधारेमा ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गरियो। साहित्य कला संस्थान तीनधारेले भाषा मान्यता दिवस विभिन्न स्थानहरूमा पालन गर्ने क्रमलाई जारी राख्दै यसपाला तीनधारेको गोलाई पाखास्थित मित्र संघ भवनमा आयोजना गरेको छ। मित्र संघ गोलाई पाखाका सभापति मसीह प्रकाश मोक्तानको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा तीनधारे महानदी समष्टिका सभासद नवराज छेत्री मुख्य अतिथि थिए। कार्यक्रममा भाषा संग्रामीहरू वरिष्ठ साहित्यकार एवं तीनधारे उच्चतर माध्यमिक विद्यालयका पूर्व प्रधान अध्यापक हस्त नेवालीको निधनमा श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दै मौन धारण गरियो। कार्यक्रममा दिपक प्रधानले हस्त नेवालीको योगदान साथै भाषा आन्दोलनमा योगदान विषयमा वक्तव्य राखेका थिए। कार्यक्रममा नेपाली भाषा मान्यताको आन्दोलनमा तीनधारेको भूमिका विषयमा मदनकुमार प्रधानले वक्तव्य राखे। त्यसरी नै मित्र संघ गोलाई पाखाका सचिव राजेस सेवाले भाषा दिवस कार्यक्रम मित्र संघमा आयोजना गरिदिएको साहित्य कला संस्थान तीनधारेप्रति आभार प्रकट गरे। कार्यक्रममा पञ्चायत समिति सदस्य स्नेह बरदेवा, बरुण साइली, मसीह प्रकाश मोक्तान आदिले कविता पठन गरेका थिए। कार्यक्रममा मित्र संघको पक्षबाट दिवांशी विश्वकर्मा नृत्य प्रस्तुत गरे भने चन्द्रिका विश्वकर्मा गीत प्रस्तुत गरिन्।

मन्त्री भिमहाङ सुब्बाद्वारा भानु शालिगको निरीक्षण



यसलाई विकास र मरम्ती गर्ने दिशामा पहल गर्न अघि आउने बताए। यस अवधि संस्था प्रमुख, अनुसन्धानकर्तासहित अन्यको उपस्थितिमा भएको भ्रमणमा केन्द्रका योजनाहरू र प्रगतिबारे बृहत अवलोकन गर्नका साथै विभिन्न परियोजनाहरूको योजनाबारे छलफल गरिएको छ।

साहित्य, संस्कृति अनि भाषालाई योगदान दिने स्थान वृद्ध पूर्वधार नि धरासाथी बन्ने स्थितिमा पुगेपछि समिति गठन गरेर अब विकास गरिने पहल उठाइएको छ। यस केन्द्रले नेपाली भाषाका विभिन्न डाइलेक्टहरूको संकलन, संरक्षण र प्रवर्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। भानु शालिगमा मन्त्री

सुब्बाले विशेष ध्यान दिएका छन्। यस शालिगमा मन्त्री सुब्बाले सांस्कृतिक धरोहरको महत्त्व र यसको संरक्षणको आवश्यकताबारे चर्चा गर्दै अब मरम्मत गरिने बताए। मन्त्रीले नेपाली साहित्य र संस्कृति संरक्षित र प्रवर्धन गर्ने योजनामा आफू संलग्न हुने कुरा बताएका छन्।

विद्या भारती सिद्धिमद्वारा भाषा मान्यता दिवस पालन



जानकारी विद्या भारती सिक्किमका संयोजक मोहन शर्माले दिएका हुन्। कार्यक्रम महर्गुमा उपस्थित अतिथिहरूले नेपाली भाषाको

महत्त्वमाथि प्रकाश पाउँदैन यसको
संरक्षण र संवर्द्धन, प्रचार-प्रचार,
भाषाको प्रयोग, शुद्ध लेखन,
अध्ययन र आफ्नो भाषाप्रति

भालेढुङ्गा साहित्यिक मञ्चद्वारा
नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन

याङगाङ, २० अगस्त।
याङगाङको वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयको सभागृहमा भालेदुङ्गा साहित्यिक मञ्चको आयोजनामा ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस उत्साहपूर्वक र जोशपूर्ण वातावरणमा मनाइयो। यस कार्यक्रममा सिक्किम विश्वविद्यालयको नेपाली विभागका प्रमुख प्राध्यापक डा. देवचन्द्र सुब्बा, उपाध्यक्ष (सिक्किम विधान सभा) राजकुमारी थापा, पूर्व प्रेस सचिव विकास बस्नेत लगायत भालेदुङ्गा साहित्यिक मञ्चका सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्रीका पूर्व प्रेस सचिव विकास बस्नेतले नेपाली भाषाको अर्थबानिक मान्यताले हाम्रो अन्धकारलाई कसरी हज्जु बनाएको छ भन्नेबारेमा जानकारी गराए। उनले नेपाली भाषालाई

आधिकारिक सञ्चारको माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने, विद्यालयदेखि विश्वविद्यालय स्तरसम्म पढ्न र लेख्न सकिने, सीबीएसई र आईएससी बोर्डमा समावेश गरिएकाले यो भाषा अझ मजबुत भएको बताए। उनले शपथ ग्रहण, आधिकारिक पत्राचार, र अन्य महत्त्वपूर्ण विषयहरूमा पनि नेपाली भाषाको प्रयोग सम्भव भएको कुरामा जोड दिए। सोही प्रकारले सिक्किम विधानसभाको उपाध्यक्ष राजकुमारी थापाले आफ्नो सम्बोधनमा भाषा मान्यता दिवसको महत्त्वलाई जोड दिँदै भाषा आन्दोलनमा योगदान दिने व्यक्तिको रूपमा, जस्तै स्वर्गीय नरबहादुर भण्डारी र पूर्व सांसद दिलकुमारी भण्डारीको स्मरण गरिन्। उनले मातृभाषा नेपाली प्रतिको माया अभिवृद्धि गर्न र यसलाई जीवनको आधार बनाउन अपील गरिन्।

मुख्यमन्त्री पीएस तामाङले नेपाली भाषा दिवसलाई राज्य बिदा घोषित गरेकोमा उनले धन्यवाद ज्ञापन दिइन्। यस दिवसलाई आजको कार्यक्रममा मात्र सीमित नगरी सधैँ आफ्नो भाषाप्रति माया राख्नुपर्नेमा उनले जोड दिइन्। मुख्य अतिथि तथा प्राध्यापक डा. देवचन्द्र सुब्बाले भारतीय नेपाली भाषाको संवैधानिक मान्यता र यसले पाएको महत्त्वबारे चर्चा गरे। उनले नेपाली भाषाको संवैधानिक मान्यताले भारतभरिका नेपाली भाषीहरूको पहिचानलाई सशक्त बनाएको र नेपाली भाषा भारतको एक आधिकारिक भाषा बन्न सफल भएको अवगत गराए। उनले थप जानकारी गराए अनुसार, नेपाली भाषाको मान्यताले केवल भाषाको संरक्षणमा मात्र नभई, नेपाली समुदायको सामाजिक, सांस्कृतिक र शैक्षिक विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

मङ्सरी ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन

सोरेड, २० अगस्त। सोरेड जिल्लाको मङ्सारीमा आज ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन गरियो। सरकारी माध्यमिक विद्यालय मङ्सारी र स्कूल सञ्चालन एवं विकास समितिको संयुक्त तत्त्वावधानमा आयोजित नेपाली भाषा मान्यता दिवस विधिवि कार्यक्रमको साथमा पालन गरियो। कार्यक्रममा मुख्य अतिथिको रूपमा शिक्षा विभागका सेवानिवृत्त उप निर्देशक हरि शंकर रहेका थिए। नेपाली भाषालाई संवैधानिक मान्यता दिलाउनमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने तमाम भाषा संग्रामीहरूको स्मरण गर्दै अनि उनीहरूको उल्लेखनीय योगदानप्रति नतमस्तक भएर नमन गर्दै कार्यक्रममा वक्ताहरूले आफ्नो सम्बोधन राखे। पूर्व मुख्यमन्त्री स्व. नरबहादुर पण्डारी र उनकी धर्मपत्नी पूर्व लोकसभा सांसद दिल कुमारी भण्डारीले नेपाली भाषालाई भारतीय संविधानको आठौँ

अनुसूचिका अन्तर्भुक्त गराउनमा
खेलेको निर्णायक भूमिका माथि
आजको स्रोत वक्ता डा. भीम
सापकोटाले प्रकाश पारे। नेपाली
भाषालाई संवैधानिक मान्यता
दिलाउन भाषा संग्रामीहरुले
तत्कालीन समय गर्नु परेको कठोर
संघर्ष र तपस्याबारे पनि डा.
सापकोटाले प्रकाश पारे। सोही
प्रकारले नेपाली साहित्य सदन
दरामदिनले आज ३३ औं नेपाली
भाषा मान्यता दिवस भव्यताको
साथ पालन गर्‍यो। आजको
कार्यक्रममा मुख्य अतिथिको रूपमा
मुख्यमन्त्रीका पूर्व प्रेस सल्लाहकार
एवं साहित्यकार सीपी शर्मा
उपस्थित थिए। उनको साथमा
सिक्किम राज्य ब्याङ्कुकका अध्यक्ष
डीबी गुरुङ लगायत अन्यहरुको
पनि उपस्थिति रहेको थियो। सदन
कार्यक्रममा नेपाली साहित्य यस
दरामदिनद्वारा प्रकाशित गन्तव्यको
दोस्रो अंक सार्वजनिक गरियो। यो
कार्यक्रम अन्तर्गत स्वरचित कविता

चन प्रतियोगिता, अन्तर
विद्यालय उत्सफूर्त भाषण
प्रतियोगिता, अन्तर विद्यालय तर्क
प्रतियोगिताको पनि आयोजना
गरिएको थियो। आजका
कार्यक्रममा सरमान सुब्बा, पेमान्बु
सुब्बा, केबी गडाइली अनि अन्यले
आफ्नो स्वरविन कविता प्रस्तुत
गरेका थिए। यसरी नै नेपाली
साहित्य सदन दरामदिनले सिक्किम
राज्य ब्याङ्कका अध्यक्ष एवं
साहित्यकार डीबी गुरूङ 'वसन्त'
लाई उनको साहित्यप्रतिको साथै
नेपाली साहित्य सदन दरामदिनलाई
संस्कषकको रुपमा दिएको योगदानको
कदर गर्दै सम्मान जनायो।
सातवाट अन्तरविद्यालयले तर्क
प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएका
थिए भने दोदक माध्यमिक
विद्यालय र लोड्चोको माध्यमिक
विद्यालय फाइनल पुग्न सफल
बनेको थियो। आजको फाइनलमा
तर्क प्रतियोगितामा दोदक वरिष्ठ
विद्यालय विजयी बन्यो।

गोजिङमा नेपाली भाषा मान्यता दिवस पालन

गेजिड, २० अगस्त। गेजिड जिल्लाको सार्वजनिक भवनमा पश्चिम सिक्किम साहित्य प्रकाशनको आयोजनामा ३३औँ नेपाली भाषा मान्यता दिवस विविध कार्यक्रमबिच पालन गरियो। समारोहमा भवन तथा आवस विभाग रहेी भिमहाङ सुब्बा मुख्य अतिथि रहनेका थिए भने साधमा विधायक सुदेश कुमार सुब्बा थिए।

कार्यक्रममा लालमान सशरानी
स्मृति पुरस्कार कथा विदामा
गान्तोक जिल्ला निवासी गीताश्री
शर्मालाई प्रदान गरियो भने नेपालका
वरिष्ठ साहित्यकार जय स्याङजालाई
लक्ष्मन सावित्री स्मृति पुरस्कार
प्रदान गरियो। यसरी नै वरिष्ठ
साहित्यकार स्व. बीबी मुरिङ्ला
स्मृति साहित्य पुरस्कार मिरक
निवासी कमला तामाङलाई प्रदान
गरियो। आयोजक समितिले
सम्भारोहका मुख्य अतिथि मन्त्री
सुब्बा, विद्युच्च सुदेश कुमार
सुब्बासहित डुप छिरिङ लेप्छालाई
अभिनन्दन जनाएको छ।
कार्यक्रममा साहित्यक गोष्ठी,
विद्यार्थीवर्गमा तर्क
प्रतियोगितासहित चित्रकला
प्रतियोगिता प्राथमिकस्तरमा सम्पन्न



भयो। दुईवटा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयमाझ भएको तर्क प्रतियोगितामा गेजिड कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयलाई पेलिड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयले पराजित गरेको छ। कार्यक्रममा सम्मानित विभिन्न साहित्यकारहरूले सम्बोधन राखे।

साहित्य र संस्कृतिको क्षेत्रमा विद्यार्थीहरूले ध्यान दिनुपर्छ भन्दै साहित्यको विकास नै परम्परा र संस्कृतिको जर्गेना हो भनी बताए। कार्यक्रममा विभिन्न संघ-सस्था र विद्यार्थीहरूले विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक झलकहरू प्रस्तुत गरे। यस अवसरमा पश्चिम सिक्किम साहित्य प्रकाशनका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, अतिरिक्त जिल्लापाल, नगर पञ्चायत, ग्राम अनि जिल्ला पञ्चायतका सदस्य, खस छेत्री बाहुन कल्याण संघका अध्यक्ष नारायण खतिवडा, विभिन्न विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकागण, विद्यार्थीगण र भाषा प्रेमीहरूको उल्लेखनीय उपस्थिति थियो।

एसआरएम विविले पालन गऱ्यो नेपाली भाषा मान्यता दिवस

गान्ताक, २० अगस्त।
एसआरएम विश्वविद्यालय
सकिमले नेपाली भाषा मान्यता
दिवस २०२४ पालन गर्‍यो।
भारतीय संविधानको आठौँ
अनुसूचीमा नेपाली भाषाको
मान्यतालाई सम्मान गर्न समर्पित
यो कार्यक्रम महत्त्वपूर्ण थियो।
कार्यक्रमको शुभारम्भमा दीप
प्रज्वलन गरियो अनि नेपाली
भाषाको समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदा
र साहित्यिक योगदानलाई
झल्काउन प्रदर्शन र प्रस्तुतिहरूको
शृङ्खला प्रस्तुत गरियो।
बीसीए सेमेस्टर २ का विद्यार्थी

मुशान्त शमाले उद्धाटन सम्बोधन गर्दै कार्यक्रमसाराणी पेश गरे। फेरि एमबीए सेमेस्टर २ को विद्यार्थीहरूले गुरुङ नृत्य प्रस्तुत गरे भने विभिन्न विषयका विद्यार्थीहरूले विभिन्न गीत/नृत्य आदि प्रस्तुत गरे। अँग्रेजी विभागका विद्यार्थीहरूले मौलिक अनि अनुदित कविताहरू वाचन गरे। नेपाली भाषाको महत्त्व र संस्कृति अनि सम्पदाको संरक्षणको भूमिकामा जोड दिने तथ्य पारिएका एमबीए विद्यार्थीहरूद्वारा प्रस्तुत स्किट निकै सराहनीय थियो।

काठमाण्डौलाई प्रा. सतीश कुमार
(एसआरएम विवि)का
उपकुलपति)–ले भाषाको विकास
र नेपाली भाषाको संरक्षण अनि
सम्बर्द्धनको महत्त्वबारे व्याख्या
गरे। उनले नेपाली भाषालाई
भारतमा मान्यताप्राप्त र
भाषाहरूमा समावेश गर्न पहल गर्ने
अग्रगामीहरूको पनि प्रशंसा र
स्मरण गरे। अंग्रेजी विभागीय
सहायक प्राध्यापक सुश्री सुम्निमा
पराजुलीको समापनी मन्तव्यबाट
कार्यक्रम समापन भयो भनी
एसआरएम विविले एक प्रेस
विज्ञप्तिमार्फत बताएको छ।


युनिफाइड मार्शल आर्ट्स स्टेट च्याम्पियनशीपमा
अन्बुको कम्ब्याट क्लबको उत्कृष्ट प्रदर्शन

रम्फू, २० अगस्त। अन्बुको कन्थ्याट कलबले तेस्रो क्याम्पेन कप २०२४, राष्ट्रिय लडाईं खेलकुद महासंघद्वारा आयोजित युनिफाइड मार्शल आर्ट्स स्टेट च्याम्पियनशीपमा ला उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्यो । अगस्त १५ देखि १८ सम्म कलबले आयोजना भएको उक्त कार्यक्रममा मार्सल आर्टका विभिन्न विधामा कडा प्रतिस्पर्धा भएको थियो। एससीसी-को उल्लेखनीय उपलब्धिहरूमा वर्षको उत्कृष्ट एकाडेमी अवार्ड - २०२४ को रूपमा प्रतिष्ठित तेस्रो स्थान हासिल गर्नु समावेश थियो। कलबका लडाकुहरूले ६ स्वर्ण, २ रजत र ४ काँसे पदक सहित कुल १२ पदकहरू जितेका थिए, जसले एक

प्रभावशाली शक्तिको रूपमा आफ्नो स्थितिलाई कायियो बनायो। विशाल चर्टार्क उत्कृष्ट प्रदर्शनकर्ताको रूपमा उभिए, जसले ३ स्वर्ण पदक जितेर च्याम्पियनशीपको प्रथम बेस्ट फाइनरको उपाधि जित्यो। उनले किक बक्सिङ, ग्रेपलिटङ र क्योकुशिन कुमिटेमा स्वर्ण पदक जितेका थिए, आफ्नो बहुमुखी प्रतिभा र सीपलाई विभिन्न विषयहरूमा देखाउँदै। गौतम कुमार विश्वकर्माले पनि २ स्वर्ण र १ काँच्य पदक जित्दै च्याम्पियनशीपको तेस्रो उत्कृष्ट फाइनरको उपाधि जितेका छन्। किक बक्सिङ र ग्रेपलिटमा उनको जीत, क्योकुशिन कुमाइटमा काँच्य पदकसँगै, उनको समग्र प्रदर्शन र कडा परिश्रमको प्रमाण थियो।

अनिन्द्य ज्योति ब्रजबासीले
किंकवक्सिड र ग्रेपलिडमा २ रजत
पदकका साथै क्योकुशिन कुमितामा
स्वर्ण पदक जितेर क्लबको
सफलतामा थपेका छन्।

बैठक एवं रसम पगड़ी



अत्यन्त दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है की
श्री दयानन्द अग्रवाल
 (पुत्र स्व. राधेश्याम दिनोदिया) का स्वर्गवास
 दिनांक 10 August, 24 को हो गया है।

बैठक

14 से 20 August, 24 शाम 4:00 बजे से 7:00 बजे हमारे
 निज निवास में होगी। (गरुड़ 3:00 से 4:00 शाम बजे होगी)

रसमपगड़ी

22 August, 24 (रसमपगड़ी) दिन में 2:30 बजे हमारे निज
 निवास होगी।

निज निवासी: प्लस सेण्टर बिल्डिंग, रानीपुल बाजार, रानीपुल

शोककुल:

सरस्वती देवी (मां)
 लक्ष्मी देवी (पत्नी)
 सूरज सोन्या (पुत्र पुत्रवधु)
 कर्ण सुवान (पुत्र पौत्र)
 महेश कुमार एवं परिवार (भाई)
 रमेश कुमार एवं परिवार (भाई)
 विष्णु कुमार एवं परिवार (भाई)
 राज कुमार एवं परिवार (भाई)
 मनोज एवं परिवार (भाई)
 चंद्र काकाश एवं परिवार (भाई)

नंद कुमार एवं भाई
 पवन कुमार एवं भाई
 सुभाष अग्रवाल
 कैलाश अग्रवाल
 एवं समस्त दिनोदिया परिवार

9832287058, 9800638888, 9832370505, 9883321002,
 9800280170, 9033710013, 91434835553, 9851085382

Subh Floors To Walls
Marbles 1985
www.subhmarbles.com